



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN
DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG
DEMAK**

Skripsi

Untuk Memenuhi Persyaratan wisuda Sarjana Keperawatan

Oleh:

**Dewi Sukma Lulita Sari
NIM: 30902100060**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KUALITAS TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN
DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG
DEMAK**

SKRIPSI

Oleh:

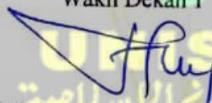
**Dewi Sukma Lulita Sari
NIM: 30902100060**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :**"HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN DI MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG DEMAK"**. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr.Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06-0906-7504

Semarang, 20 Februari 2025

Menyats



Dewi Sukma Lulita Sari
NIM : 30902100060



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS
TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN DI MI RAUDLATUL WILDAN
WEDUNG DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Dewi Sukma Lulita Sari
NIM : 30902100060

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 19 Januari 2025


Ns. Kurnia Wijavanti, S.Kep. M.Kep
NIDN. 06-2802-8603

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS
TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN DI MI RAUDLATUL WILDAN
WEDUNG DEMAK**

Disusun Oleh :

Nama : Dewi Sukma Lulita Sari
NIM : 30902100060

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 Februari 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN. 06-1809-7805

Penguji II,

Ns. Kurnia Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 06-2802-8603

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622087403

**PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2025**

ABSTRAK

Dewi Sukma Lulita Sari

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS
TIDUR ANAK USIA 10-12 TAHUN DI MI RAUDLATUL WILDAN
WEDUNG DEMAK**

65 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 13 Lampiran + xvi

Latar Belakang: Kualitas tidur yang optimal memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik, emosional, dan kemampuan kognitif anak. Namun penggunaan gadget yang semakin meningkat pada anak usia sekolah sering dikaitkan dengan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

Metode : Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 117 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuersioner demografi, durasi penggunaan gadget, dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman.

Hasil : penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (84,6%) memiliki tingkat penggunaan gadget yang berat (> 1 jam/hari), dan sebagian besar (84,6%) mengalami gangguan tidur berat. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p=0,000$), dengan nilai korelasi positif lemah ($r=0,877$).

Simpulan : Penggunaan gadget yang berlebihan berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada anak usia sekolah. Disarankan agar orang tua dan pihak sekolah membatasi durasi penggunaan gadget dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat untuk mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata kunci : penggunaan gadget, kualitas tidur, anak usia sekolah.

Daftar Pustaka : 62 (2014-2024)

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2025**

ABSTRAK

Dewi Sukma Lulita Sari

THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USAGE AND SLEEP QUALITY OF CHILDREN AGED 10-12 YEARS AT MI RAUDLATUL WILDAN WEDUNG DEMAK

65 Pages + 7 tables + 2 pictures + 13 Appendices + xvi

Background : Optimal sleep quality plays a crucial role in supporting children's physical health, emotional well-being, and cognitive abilities. However, the increasing use of gadgets among school-aged children is often associated with sleep disturbances. This study aims to analyze the relationship between gadget use and sleep quality among children aged 10–12 years at MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

Method: This research employs a quantitative analytical method with a cross-sectional design. The sample consists of 81 students selected using the total sampling technique. Data were collected through demographic questionnaires, gadget usage duration surveys, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted using the Spearman correlation test.

Result: The results show that the majority of respondents (84.6%) have high levels of gadget use (>1 hour/day), and most (84.6%) experience severe sleep disturbances. Statistical analysis reveals a significant relationship between gadget use and sleep quality ($p=0.000$), with a weak positive correlation ($r=0.877$).

Conclusion : Excessive gadget use is associated with decreased sleep quality among school-aged children. Parents and schools are encouraged to limit gadget usage duration and raise awareness of the importance of healthy sleep patterns to support children's optimal development.

Keywords : Gadget use, sleep quality, school-aged children

Bibliographies : 62 (2014-2024)

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, dan ridho-Nya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak usia 10-12 Tahun Di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung.

Peneliti juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan ini berhasil sebaik-baiknya sehingga dapat diterima dan disetujui. Bersama ini pula dengan kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan banyak ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.H. Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Dr. Iwan Ardian, SKM., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyanyingsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

4. Ibu Ns. Kurnia Wijayanti, S.kep., M.Kep selaku pembimbing I yang senantiasa memberikan motivasi dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Ns. Indra Tri Astuti., M.Kep., Sp.Kep.An selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
7. Terimakasih untuk cinta pertama dan panutanku, Bapak Khumaidi dan pintu surgaku Ibu Siti Aminah yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material, serta selalu memberikan do'a yang setiap hari untuk saya sampai pada hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kasih sayang yang tidak dapat terbalaskan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan kepada beliau.
8. Kepada Ali Fadlol selaku kakak kandung penulis, Terimakasih selalu memberikan kasih sayang, dukungan, solusi serta semangat dan motivasi selama ini, semoga Allah melindungi kakak dalam setiap langkah.
9. Kepada saudari kandung penulis Alm. Robiatul Adawiyah seorang kakak yang paling penulis rindukan. Kehadiranmu yang penuh kasih tetap hidup di dalam hati dan menjadi sumber kekuatan yang tidak ternilai. Penulis berterimakasih atas kenangan tawa dan kebersamaan, yang menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Semoga Allah SWT

melapangkan kubur dan ditempatkan ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.

10. Teman-teman S1 Keperawatan Angkatan 21 yang telah berjuang bersama.
11. Terakhir dan tidak kalah penting, terimakasih untuk diri saya sendiri Dewi Sukma Lulita Sari karena telah mampu atas kerja keras dan berjuang sejauh ini dan semangat sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 15 Januari 2025

Penulis



Dewi Sukma Lulita Sari
30902100060

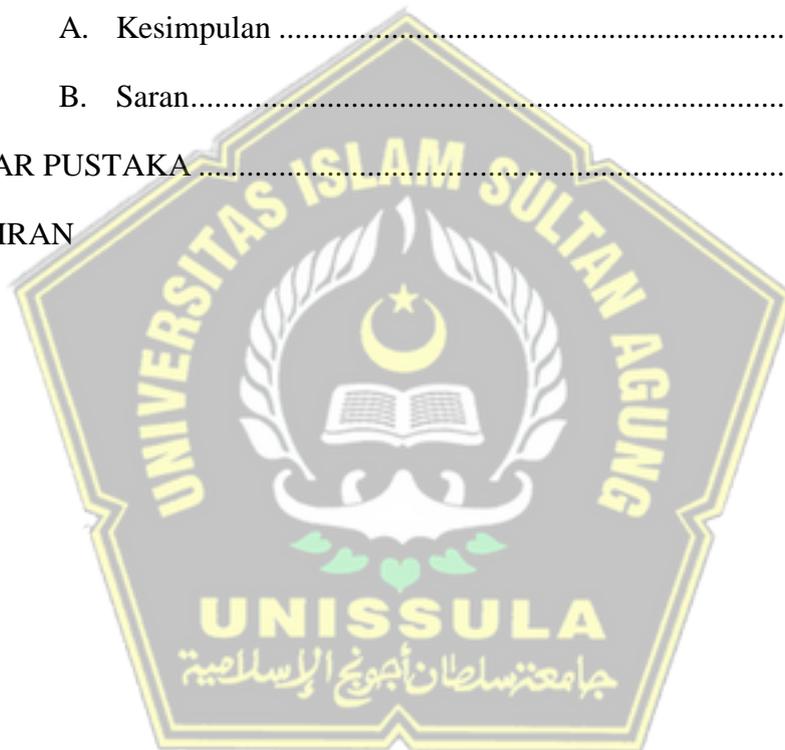
DAFTAR ISI

| | |
|---|----------------------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME..... | Error! Bookmark not |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | Error! Bookmark not |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | Error! Bookmark not |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Tinjauan Teori..... | 7 |
| 1. Konsep Tidur..... | 7 |
| a. Pengertian Tidur..... | 7 |
| b. Fisiologi Tidur..... | 7 |
| c. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur..... | 8 |
| d. Fungsi Tidur..... | 10 |
| e. Frekuensi Tidur..... | 11 |

| | | |
|---------|---|----|
| f. | Gangguan Tidur | 11 |
| g. | Tahap Tidur..... | 14 |
| h. | Cara Pengukuran Kualitas Tidur..... | 15 |
| 2 | Konsep Gadget..... | 16 |
| a. | Pengertian Gadget..... | 16 |
| b. | Jenis-Jenis Gadget..... | 16 |
| c. | Fungsi Gadget | 17 |
| d. | Dampak Penggunaan Gadget..... | 18 |
| e. | Durasi Penggunaan Gadget..... | 22 |
| f. | Manfaat Penggunaan Gadget | 23 |
| g. | Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget.... | 24 |
| 3 | Anak Sekolah | 26 |
| a. | Pengertian Anak Sekolah..... | 26 |
| b. | Pertumbuhan & Perkembangan Anak Usia Sekolah | 26 |
| c. | Faktor Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Sekolah..... | 29 |
| d. | Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah..... | 31 |
| B. | Kerangka Teori..... | 32 |
| C. | Hipotesis..... | 33 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 34 |
| A. | Kerangka Konsep | 34 |
| B. | Variabel Penelitian | 34 |
| 1. | Variabel bebas (<i>Independent Variable</i>) | 34 |
| 2. | Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>) | 34 |
| C. | Desain Penelitian..... | 35 |
| D. | Populasi dan Sampel Penelitian | 35 |

| | |
|---|----------------------------|
| 1. Populasi..... | 35 |
| 2. Sampel..... | 35 |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian | 36 |
| F. Definisi Operasional Dan Definisi Istilah | 36 |
| G. Instrumen Dan Alat Pengumpulan Data | 37 |
| 1. Instrumen | 37 |
| H. Metode Pengumplan Data..... | 41 |
| I. Rencana Analisa Data..... | 42 |
| 1. Jenis analisa data..... | 42 |
| J. Etika Penelitian | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 45 |
| A. Pengantar Bab | 45 |
| B. Analisa Univariat | 45 |
| 1. Karakteristik Anak | 45 |
| a. Karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin | 45 |
| b. Karakteristik anak berdasarkan usia | 46 |
| 2. Variabel Penelitian..... | 46 |
| a. Karakteristik Penggunaan Gadget..... | 46 |
| b. Karakteristik Kualitas Tidur | 46 |
| C. Analisis Bivariat..... | 47 |
| 1. Analisis Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur | 47 |
| BAB V PEMBAHASAN | 48 |
| A. Karakteristik Anak | Error! Bookmark not |
| 1. Jenis Kelamin..... | Error! Bookmark not |
| 2. Usia | 50 |

| | |
|---|-----------|
| B. Penggunaan Gadget Pada Anak | 53 |
| C. Kualitas Tidur Pada Anak | 54 |
| D. Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada anak | 57 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 60 |
| F. Implikasi Keperawatan..... | 60 |
| BAB VI PENUTUP | 62 |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran..... | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN | |



DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 3.1. | Definisi Operasional | 37 |
| Tabel 3.2. | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | 38 |
| Tabel 4.1. | Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=117) | 45 |
| Tabel 4.2. | Distribusi Anak Berdasarkan Usia (n=117)..... | 46 |
| Tabel 4.3. | Distribusi Anak Berdasarkan Penggunaan Gadget (n=117)..... | 46 |
| Tabel 4.4. | Distribusi Anak Berdasarkan Kualitas Tidur (n=117)..... | 46 |
| Tabel 4.5. | Hasil analisis hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur (n=117)..... | 47 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Teori..... | 32 |
| Gambar 3.1. Kerangka Konsep | 34 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Survey Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Pengantar Uji Kelaikan Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Infomed Consent
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 10. Catatan Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12. Jadwal Penelitian
- Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik pada gilirannya akan meningkatkan produktivitas, kualitas emosi dan konsentrasi. Sebaliknya, kurangnya tidur dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol yang dapat merusak atau mengganggu sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan, sel-sel otak yang baru dapat gagal berkembang atau juga dapat tumbuh secara abnormal. Sebagai dampak gangguan dari kerusakan itu menyebabkan gangguan fleksibel mental, kreativitas dan atensi (konsentrasi) (Teti Dacosta Corbafo 2018).

American Academy of Pediatrics yaitu sebuah lembaga yang menangani masalah anak usia sekolah di Amerika menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan waktu tidur yang cukup, berdasarkan hasil penelitian yaitu anak usia sekolah yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya gangguan memori dan pembelajaran, masalah kesehatan fisik, masalah pada kesehatan mental, dan beresiko tinggi mengalami obesitas (Huda 2016). Pemenuhan kebutuhan tidur setiap anak berbeda-beda. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik ada juga yang mengalami gangguan. Seseorang dikatakan bisa tidur maupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya status kesehatan, lingkungan, stres psikologis, diet, obat-obatan dan gaya hidup (Devi and Heri 2021).

Menurut (Hidayat and Uliyah 2015) salah satu faktor yang menyebabkan anak usia sekolah mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget, tingkat

penggunaan gadget sebagian besar siswa menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari. Kebutuhan tidur dapat terganggu dari berbagai kebiasaan dan perilaku gangguan tidur, seperti sering menonton televisi saat mau tidur, serta penggunaan gadget pada anak sebelum tidur. Interaksi sosial dan karakteristik temperamen individu memegang peran penting dalam kualitas tidur, selain itu faktor yang mempengaruhi pola tidur adalah faktor lingkungan. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu udara yang terlalu panas, berisik, dan kenyamanan tempat tidur dapat berpengaruh terhadap kenyamanan dan kualitas tidur seseorang pada anak yang mana anak sekolah membutuhkan tidur selama 10 jam/hari (Mubarak, Indrawati, and Susanto 2015).

Prevalensi gangguan tidur pada anak usia 9-12 tahun sebesar 42,20% (Haryono et al. 2016). Banyak kategori gangguan tidur pada anak, masing-masing dengan prevalensi yang berbeda. Sekitar 1% hingga 3% anak mengalami *Obstructive Sleep Apnea Syndrome* (OSAS), dan 5 hingga 27% anak mengalami gangguan mendengkur primer. Lebih dari 5% anak usia sekolah mengalami insomnia behavioral, yang meliputi kesulitan tidur malam dan terbangun di malam hari (Mubarak et al. 2015).

Sebuah survey menunjukkan bahwa 81,81% anak mengalami keterlambatan perkembangan kognitif akibat penggunaan gadget yang berlebihan, yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur mereka (Sary 2024). Penggunaan gadget yang intensif sering kali berujung pada masalah tidur, seperti kesulitan untuk tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Data menunjukkan penggunaan gadget dikalangan anak-anak meningkat secara signifikan. Menurut Gabriella (2023), anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun menggunakan gadget antara 8 hingga 15 jam perminggu hal ini menunjukkan

bahwa anak dalam rentang usia ini semakin sering terpapar teknologi yang dapat berdampak pada perkembangan mereka. Penelitian dari Wijanarko (2016) juga mencatat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu proses pembelajaran dan interaksi sosial anak.

Gadget berisi aneka aplikasi yang telah menjadi sahabat bagi anak-anak. Gadget juga berisi game yang merusak dan dalam jangkauan akses yang sangat mudah dan cepat dalam hitungan detik. Penggunaan gadget yang berlebihan akan mengakibatkan anak itu kecanduan dalam bermain gadget, apalagi untuk konten yang tidak baik seperti kekerasan, game atau film dipercaya mempengaruhi secara negatif baik perilaku anak, kemampuan anak bahkan merusak secara permanen. Ada pula dampak positif penggunaan gadget antara lain untuk memudahkan seseorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak (Wijanarko and Setiawati 2016). Menurut (Mawitjere 2017) pemakaian gadget dalam waktu lama menyebabkan mereka memerlukan waktu sekitar 60 menit lebih lama untuk tertidur dari pada waktu biasanya. Oleh karena itu, para anak ini akan cenderung tidur terlambat dari biasanya. Kemudahan dan kecanggihannya yang disediakan gadget saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktifitas menggunakan gadget.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Delima et. al 2015) mengatakan bahwa anak-anak menggunakan gadget untuk bermain game. Sebanyak 63% anak menghabiskan waktu maksimum 30 menit untuk sekali bermain game. Sementara 15% responden lain menyatakan bahwa anak bermain game selama 30- 60 menit dan sisanya dapat berinteraksi dengan sebuah game lebih dari satu jam. Tingkat penggunaan gadget sebagian besar siswa menggunakan gadget selama lebih dari 12 jam dalam sehari, hal

tersebut dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Tujuan menggunakan gadget untuk mengikuti trend dan gaya hidup masa kini dan didukung dengan karakteristik kecanduan gadget pada siswa seperti menganggap gadget hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan gadget merupakan keadaan yang mudah terjadi pada anak karena usia anak berada diusia peralihan dari masa anak-anak ke remaja yang masih kontrol dari orang tua (Saifullah 2018).

Orang tua dapat membatasi atau mengurangi penggunaan gadget terhadap anak, orang tua dapat membantu mengalihkan perhatian mereka ke kegiatan lain, seperti membaca buku, berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi, menjalin hubungan interpersonal agar anak lebih terbuka dengan orang tua dan beri tahu anak tentang bahaya penggunaan gadget yang terlalu lama. Pengawasan orang tua dan keluarga terhadap anak sangat penting sebagai figur untuk menemani anak, mengawasi, dan mengarahkan. Selain itu, mereka dapat menetapkan batasan tertentu untuk bermain gadget, serta memahami dampak negatif dari penggunaan gadget (Dharma, Sijono, and Susanti 2018).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak.

B. Rumusan Masalah

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak semakin meningkat, dan penelitian menunjukkan bahwa hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pramuna 2018) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan

anak mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, mimpi buruk, dan terbangun di malam hari. Anak-anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Sebuah studi menemukan bahwa 73,1% responden yang menggunakan gadget lebih dari dua jam memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Sebaliknya, anak-anak dengan durasi penggunaan gadget kurang dari dua jam memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Kecanduan terhadap gadget juga menjadi masalah serius, di mana anak-anak sering mengabaikan waktu tidur demi bermain *game* atau menonton video hingga larut malam hal ini menyebabkan mereka merasa mengantuk di siang hari dan mengalami penurunan konsentrasi di sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 10-12 di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahi hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 10-12 di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada siswa di MI Radlatul Wildan Wedung Demak
- b. Mengidentifikasi penggunaan gadget pada siswa MI Raudlatul Wildan Wedung Demak

- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak
- d. Menganalisis keeratan hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada siswa di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman serta melatih diri berfikir secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang di dapat di bangku kuliah dan sebagai dasar bagi penelitian lebih lanjut terutama yang berhubungan dengan penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Memperkaya khazanah bagi Ilmu Keperawatan dalam pengembangan keilmuan khususnya keperawatan anak serta dapat menjadi bahan referensi tentang yang mempengaruhi perilaku penggunaan gadget terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dasar aktif dalam melakukan edukasi, sosialisasi kemasyarakatan kaitanya gadget dan pentingnya pemenuhan kualitas tidur pada anak.

4. Bagi Pihak Anak dan Orang Tua

Memperhatikan dan membatasi penggunaan gadget pada anaknya

5. Bagi Masyarakat

Memahami penggunaan gadget dan memahami kebutuhan tidur pada anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1 Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur merupakan kondisi tidak sadar pada individu akibat terjadi penurunan dan tidak ada sama sekali persepsi serta respon individu terhadap lingkungan, individu dalam keadaan tidur dapat dibangunkan kembali melalui rangsangan yang mencukupi. Kategori individu dapat tidur yaitu apabila individu dalam kegiatan : sedikit kegiatan fisik, bermacam-macam tingkatan kesadaran, terdapat perubahan fisiologis tubuh, serta respon terhadap rangsangan luar menurun (Hidayat and Uliyah 2015).

b. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme serebral secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Aktivitas saat tidur dikontrol dan diatur oleh kedua sistem yang berada pada batang otak, yaitu: *Reticular Activating System* atau (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regions* (BSR). RAS terletak pada bagian atas batang otak yang diyakini mempunyai sel-sel khusus yang berperan untuk mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, pendengaran, memberikan stimulus visual, nyeri, serta sensori raba,

emosi, dan proses berpikir, pada saat manusia dalam keadaan sadar, RAS akan melepaskan katelokamin, sedangkan saat manusia dalam keadaan tidur yang terjadi adalah pelepasan serum serotonin oleh BSR (wijayanti, 2017)

c. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

(Haryati 2020) menjabarkan bahwasanya ada beberapa faktor diantaranya yang berpengaruh pada kualitas tidur individu. Faktor tersebut diantaranya:

1) Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan stres fisik atau nyeri, yang dapat mengganggu tidur. Kebutuhan tidur manusia dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh. Banyak penyakit yang mempengaruhi lebih banyak tidur, seperti infeksi, tetapi ada juga penyakit yang membuat orang kurang tidur atau bahkan tidak bisa tidur, seperti nyeri setelah operasi. Dengan kondisi fisik yang sakit, orang lebih membutuhkan lebih banyak waktu untuk tidur.

2) Stres Emosional

Saat seseorang mengalami depresi atau ansietas, mereka sering mengalami kesulitan tidur. Ketika seseorang mengalami stres emosional, mereka menjadi tegang dan tidak dapat istirahat dan tidur. Akibatnya, kondisi ini dapat menyebabkan siklus tidur *Non-Rapit Eye Movement* (NREM) pada tahap IV terganggu dan mereka sering terbangun saat tidur dalam siklus tidur *Rapit Eye Movement* (REM).

3) Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi oleh seseorang juga dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Ada kemungkinan bahwa tahap tidur NREM tiga dan empat terganggu karena adanya hipnotis. Selain itu, narkotika seperti meperidin hidroklorida atau (demeron) dan morfin juga dapat mengganggu tidur REM, yang dapat menyebabkan rasa terbang dan mengantuk.

4) Lingkungan

Lingkungan juga memengaruhi tidur mereka dapat membantu atau menghalangi tidur. Selain itu, upaya untuk tidur dapat terhambat oleh adanya atau tidak adanya stimulus. Contohnya, suhu lingkungan yang tidak nyaman atau bahkan keadaan ventilasi yang tidak memadai juga dapat mempengaruhi tidur. Namun, seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungannya dan tidak lagi terpengaruh oleh keadaan lingkungannya.

5) Asupan Makanan

Ketika seseorang menjaga kebiasaan makan yang sehat, mereka akan memiliki kualitas tidur yang baik dan sangat mempengaruhi kesehatan mereka untuk menjaga kualitas tidur mereka. Konsumsi alkohol dan kafein pada malam hari menyebabkan insomnia, jadi lebih baik menguranginya dan menghindarinya untuk meningkatkan kualitas tidur. Penambahan dan penurunan BB memengaruhi kualitas tidur.

6) Aktifitas Fisik Dan Kelelahan

Seseorang yang telah melakukan aktivitas dan akhirnya lelah menunjukkan bahwa mereka membutuhkan lebih banyak tidur untuk mengimbangi energi yang telah dikeluarkan. Karena tahap tidur gelombang lambat dipersingkat, orang dapat tidur lebih cepat (Wijayanti 2017).

d. Fungsi Tidur

Fungsi tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap REM akan merasa bingung dan curiga (Wahyuningrum 2021).

e. Frekuensi Tidur

Lama tidur yang dibutuhkan seseorang tergantung pula pada usia. Semakin tua usia seseorang, semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Dibawah ini frekuensi tidur berdasarkan tingkat usia/ perkembangan (Kemenkes 2020) :

- 1) Usia 0-1 bulan: bayi yang usianya baru 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari.
- 2) Usia 1-18 bulan: bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang.
- 3) Usia 3-6 tahun: kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang.
- 4) Usia 6-12 tahun: Anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam.
- 5) Usia 12-18 tahun: menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam.
- 6) Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.

f. Gangguan Tidur

- 1) Insomnia

Insomnia adalah insial, intermiten, dan terminal. Ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari disebut insomnia intermiten, sedangkan terminal insomnia adalah ketidakmampuan untuk tetap tidur setelah

terbangun. Proses gangguan tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh rasa khawatir dan tekanan jiwa.

2) Hipersomnia

Hipersomnia merupakan gangguan tidur dengan kriteria tidur berlebihan. Pada umumnya, lebih dari Sembilan jam pada malam hari, yang disebabkan oleh kemungkinan adanya masalah psikologis, depresi, kecemasan, gangguan susunan saraf pusat, ginjal, hati, dan gangguan metabolisme.

3) Parasomnia

Parasomnia adalah suatu gangguan yang dapat mengganggu tidur atau muncul saat seseorang tertidur. Parasomnia ini biasanya terjadi pada anak-anak. Ini dapat berupa parasomnia yang disebabkan oleh turunan (misalnya, ketakutan dekat dan tidur berjalan), parasomnia yang terkait dengan tidur REM (misalnya, mimpi buruk), gangguan transisi bangun tidur (misalnya, mengigau), atau gangguan lain seperti bruksisme.

4) Enuresis

Enuresis merupakan buang air kecil yang tidak disengaja waktu tidur atau disebut juga dengan istilah mengompol. Enuresis ada dua macam, yaitu enuresis nocturnal dan enuresis diurnal. Enuresis nocturnal merupakan mengompol pada waktu tidur. Umumnya, enuresis nocturnal terjadi sebagai gangguan tidur NREM. Sedangkan enuresis diurnal merupakan mengompol pada saat bangun tidur.

5) Apnea dan mendengkur

Mendengkur biasanya tidak mengganggu tidur, tetapi mendengkur bersamaan dengan apnea dapat menjadi masalah. Adanya adenoid, amandel, atau mengendurnya otot di belakang mulut menghentikan pengaliran udara di hidung dan mulut saat tidur, yang menyebabkan mendengkur. Kondisi apnea dapat mengganggu proses bernapas dan bahkan menyebabkan henti napas. Jika terus berlanjut, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kadar oksigen dalam darah dan denyut nadi yang tidak teratur.

6) Narkolepsi

Narkolepsi adalah gangguan tidur yang tidak dapat dikendalikan, seperti saat seseorang tidur sambil berdiri, mengemudikan mobil, atau terlibat dalam percakapan. Ini adalah kondisi neurologis.

7) Mengigau

Mengigau adalah gangguan tidur yang terjadi terlalu sering dan tidak sesuai kebiasaan. Ini menyebabkan kualitas tidur berkurang dan mengganggu fungsi organ dalam tubuh (perbaikan sel), yang dapat menyebabkan masalah psikologis dengan mudah. Hasil pengamatan mungkin menunjukkan bahwa hampir semua orang pernah mengalami mengigau, yang terjadi sebelum tidur REM. (Purbasari 2016)

g. Tahap Tidur

1) Tidur NREM

Karena gelombang otak yang ditunjukkan oleh orang yang tidur lebih pendek daripada gelombang alfa dan beta yang ditunjukkan oleh orang yang sadar, tidur NREM disebut sebagai tidur dengan gelombang pendek. Sejumlah fungsi fisiologi tubuh berhenti selama tidur NREM. Semua proses metabolisme, dan kerja otot mengalami penurunan fungsi. Ada empat tahap dalam tidur NREM: tahap I–IV. Tahap I–II dikenal sebagai tidur ringan (*sleep light*), dan tahap III–IV dikenal sebagai tidur dalam (*deep sleep* atau *deltasleep*).

2) Tidur REM

Seringkali, tidur REM terjadi setiap 90 menit dan dapat berlangsung antara 5 dan 30 menit. Jika dibandingkan dengan tidur NREM, tidur REM tidak begitu nyenyak. Sebagian besar mimpi terjadi selama tahap REM. Sekresi lambung meningkat, frekuensi jantung dan pernapasan yang sering kali tidak teratur, tonus otot yang menurun, dan otak yang lebih aktif selama tidur REM cenderung meningkat 20%. Pada titik ini, seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk bangun atau bahkan tiba-tiba bangun. Saat seseorang tertidur, mereka akan melalui tahap tidur NREM dan REM. Siklus tidur lengkap biasanya berlangsung satu jam, dan setiap orang biasanya akan melalui

empat atau lima siklus ini selama tujuh hingga delapan jam sebelum tertidur. Siklus tidur dapat dimulai pada tahap NREM sebelum berlanjut ke tahap REM. Waktu untuk tahap tidur NREM I–III adalah tiga puluh menit, dan waktu untuk tahap tidur IV adalah dua puluh menit. Setelah itu, orang kembali ke tahap III dan II, yang berlangsung selama dua puluh menit. Tahap I kemudian muncul, yang berlangsung selama sepuluh menit. (Widodo and Soetomenggolo 2016).

h. Cara Pengukuran Kualitas Tidur

Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang mengukur tujuh faktor: kualitas tidur seseorang, latensi dan durasi tidur, efisiensi dan gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan masalah tidur di siang hari. Alat ini menghasilkan tujuh skor yang sesuai dengan bidang atau bidang yang telah disebutkan sebelumnya. Nilai untuk setiap komponen di jumlah dan skor PSQI berkisar antara 0 dan 21, skor global <5 berarti kualitas tidur baik, dan skor global lebih tinggi berarti kualitas tidur buruk (Buysse 2003).

Dalam kuesioner PSQI ini ditentukan jika skor “0” menunjukkan bahwa tidak pernah terjadi, untuk skor “1” pernah terjadi 1x/minggu, jika skor “2” menunjukkan bahwa pernah terjadi 2x/minggu, dan untuk skor “3” menunjukkan bahwa lebih dari 3x/minggu.

2 Konsep Gadget

a. Pengertian Gadget

Gadget adalah sebagai sesuatu yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya (Chusna 2017). Mempunyai sebuah tujuan dan fungsi yang praktis khususnya dalam membantu pekerjaan manusia (Iswidharmanjaya 2014), Gadget memang lebih difokuskan kepada alat komunikasi, namun seiring kemajuan jaman yang semakin canggih gadget ini juga digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan seperti bertelepon, berkirim pesan dan masih banyak yang lainnya (Novitasari 2019)

b. Jenis-Jenis Gadget

Berikut jenis-jenis gadget yang banyak digunakan menurut (Anggraini 2019) yaitu:

1) Handphone

Handphone merupakan jenis gadget yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini, Handphone merupakan perangkat yang paling populer dan hampir semua kalangan masyarakat bahkan pada kanak-kanak sekalipun. Fungsi utamanya adalah sebagai alat telekomunikasi namun seiring berkembangnya jaman terdapat banyak fungsi lain seperti untuk mencari informasi, game, kamera dan masih banyak lagi.

2) Laptop

Laptop merupakan jenis gadget lain yang sangat sering digunakan untuk berbagai keperluan, terutama untuk pekerjaan.

Gadget ini juga membutuhkan operating system agar dapat berjalan, seperti windows, mac, linux, dan lainnya. Sama halnya pada handphone, perkembangan di laptop juga semakin digencarkan sehingga banyak bermunculan merk-merk baru dengan teknologi yang semakin ditingkatkan.

3) Ipad

Ipad adalah sebuah gadget yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi.

4) Kamera Digital

Kamera digital termasuk dalam kategori gadget. Kegunaan kamera digital adalah untuk menangkap gambar suatu objek, baik dalam bentuk foto maupun video. Terdapat beberapa upgrade juga yang dilakukan seperti penyediaan lensa yang semakin canggih dan bahkan mulai terdapat kemunculan istilah action cam.

c. Fungsi Gadget

Fungsi utama dari hadirnya sebuah gadget adalah supaya memudahkan segala pekerjaan kita. Contohnya seperti memudahkan dalam berkomunikasi, mencari informasi atau aktifitas yang lainnya. Dengan penggunaan yang benar gadget dapat mendorong produktivitas dari sebuah pekerjaan kita. Berikut beberapa fungsi dari gadget (Anggraini 2019):

1) Media Komunikasi

Fungsi gadget yang sangat berguna untuk manusia ialah sebagai media komunikasi. Semua orang dapat terhubung dan saling berkomunikasi dengan menggunakan perangkat komunikasi seperti, smartphone, laptop, smart watch dan lainnya.

2) Akses Informasi

Gadget juga memiliki fungsi sebagai alat yang dapat mengakses berbagai informasi yang terdapat di internet

3) Media Hiburan

Ada beberapa media jenis gadget yang dibuat khusus sebagai media hiburan. Contohnya seperti ipod yang dapat mendengarkan musik dan smartphone yang dapat digunakan untuk membuka video.

4) Gaya Hidup

Gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia saat ini. Dapat dikatakan bahwa gadget akan mempengaruhi suatu gaya hidup setiap penggunanya.

d. Dampak Penggunaan Gadget

1) Dampak Positif

Dampak positif penggunaan gadget menurut (Chusna 2017) yaitu:

a) Munculnya Metode Pembelajaran Baru

Dalam kemajuan teknologi ini membuat guru berinovasi dalam memunculkan metode pembelajaran yang

baru sehingga guru dan siswa dapat lebih mudah dalam proses belajarnya.

b) Mempermudah Komunikasi

Gadget dapat memberikan kemudahan dalam hal komunikasi dengan orang lain keluarga atau teman yang sedang berjauhan lokasinya.

c) Menambah Pengetahuan

Dengan keberadaan gadget saat ini, manusia akan lebih mudah dalam mengakses suatu pengetahuan yang dibutuhkan melalui sebuah aplikasi yang terdapat pada gadget.

d) Menambah Teman

Dengan banyaknya jejaring sosial yang bermunculan akhir-akhir ini kita dapat dengan mudah menambah teman melalui jejaring sosial yang ada melalui gadget yang kita miliki.

2) Dampak Negatif

Dampak negatif penggunaan gadget menurut Iswidharmanjaya, (2014) yaitu:

a) Menjadi Pribadi Yang Tertutup

Anak kecanduan gadget pasti akan menganggap gadget adalah bagian hidupnya dan mereka akan merasa cemas bila berahan dengan gadget tersebut. Hal itu akan

mengganggu kedekatan anak dengan orang tua, lingkungan, bahkan teman sebayanya.

b) Kesehatan Otak Terganggu

Anak yang menggunakan gadget secara berlebihan dapat membahayakan otak. Selain itu, ketidakmampuan untuk memberikan waktu yang cukup untuk otak, terutama melalui tidur yang cukup, dapat mengganggu fungsi kognitif. Oleh karena itu, penting untuk mengimbangi penggunaan perangkat elektronik dengan kegiatan yang mendukung kesehatan otak, seperti berolahraga, tidur yang cukup, dan berinteraksi dengan orang lain.

c) Gangguan Tidur

Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin, yang bertanggung jawab untuk mengatur siklus tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh perangkat elektronik dapat mengganggu ritme alami tubuh dan menyulitkan proses tidur. Ini dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau insomnia. Remaja yang kecanduan gadget tanpa adanya pengawasan dari orang tua mereka akan selalu memainkan gadget tersebut. Bila hal itu dilakukan terus menerus tanpa adanya batasan waktu makan akan menggaggu jam tidurnya.

d) Suka Menyendiri

Penggunaan elektronik berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesendirian. Anak yang terlalu sering terpaku pada perangkat elektronik akan mengabaikan interaksi sosial di sekitarnya, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kurangnya keterlibatan dalam kehidupan sosial. Hal ini juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal karena mereka tidak memiliki banyak interaksi langsung dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk mengimbangi penggunaan perangkat dan interaksi sosial.

e) Terpapar Radiasi

Sebuah gadget memancarkan radiasi namun radiasi ini berfrekuensi rendah. Efek yang ditimbulkan ketika bermain gadget terlalu lama biasanya mengakibatkan mata berair karena kelelahan mata.

f) Merusak mata.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mata. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat membuat mata lelah, keringat, dan gangguan tidur. Selain itu, duduk dengan cara yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget dapat menyebabkan ketegangan di leher dan mata.

g) Perilaku Kekerasan

Kekerasan yang terjadi pada anak dikarenakan anak sering mengonsumsi materi kekerasan baik itu melalui *game* atau media yang menampilkan kekerasan. Adapun perilaku kekerasan yang terjadi pada anak karena sebuah proses belajar yang salah dimana proses kebiasaan melihat materi yang berulang-ulang akan mengindikasikan perilaku kekerasan.

h) Pudarnya Kreativitas

Dengan adanya gadget, anak cenderung kurang kreatif lagi karena ketika diberi tugas oleh sekolah anak tinggal browsing internet untuk menyelesaikan tugas itu.

e. Durasi Penggunaan Gadget

Durasi penggunaan gadget ialah jangka waktu yang digunakan manusia dalam penggunaan gadget dalam waktu 1 hari. Menurut *The American Academy Of Pediatrics* (AAP) (Przybylski 2019) menyatakan bahwa durasi penggunaan gadget yang ideal bagi anak yaitu:

- 1) usia 0-2 Tahun (No Gadget)
- 2) Usia 3-5 Tahun (Maksimal 10 menit)
- 3) Usia 5-7 Tahun (Maksimal 20 menit)
- 4) Usia 7-9 Tahun (Maksimal 30 menit)
- 5) Usia 9-12 Tahun (Maksimal 1 Jam)

6) Usia 12-15 (Maksimal 2 Jam)

Anak usia 3-5 tahun diberikan batasan durasi gadget sekitar 1 jam perhari dan 2 jam perhari untuk anak usia 6-18 tahun (Pangastuti 2017). Akan tetapi faktanya di Indonesia masih banyak anak-anak yang menggunakan gadget 4-5 kali lebih banyak dari jumlah yang direkomendasikan. Penggunaan gadget yang terlalu lama akan berdampak bagi kesehatan anak dan tingkat agresif pada anak.

f. Manfaat Penggunaan Gadget

1) Pendidikan

Penggunaan gadget dalam pendidikan anak dapat memberikan akses mudah ke sumber belajar interaktif, meningkatkan minat belajar melalui aplikasi edukatif, dan mendukung pengembangan keterampilan digital sejak dini.

2) Sosial

Memanfaatkan komunikasi cepat, berhubungan dengan teman dan keluarga, berpartisipasi dalam komunitas online, bekerja sama, pendidikan sosial, dan ekspresi kreatif melalui media digital. Dengan banyaknya aplikasi dan fitur yang tersedia di perangkat, dapat memanfaatkan berbagai fasilitas tersebut, seperti bertukar kabar dengan kerabat yang jauh, berbagi berita dan cerita, dan memperoleh teman baru.

3) Komunikasi

Anak dapat berhubungan dengan teman dan keluarga melalui pesan teks atau panggilan video. Pertumbuhan keterampilan sosial interaksi digital dan komunikasi virtual membantu perkembangan keterampilan sosial anak. Akses pendidikan dan Informasi dapat memberikan akses ke sumber yang mendukung perkembangan pengetahuan anak. Dengan adanya gadget seseorang dapat berkomunikasi dengan cepat, mudah, efisien, dan praktis (Chusna 2017)

g. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Gadget

Faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget yaitu sebagai berikut (Marheni 2019):

1) Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, tingkat sensation seeking yang tinggi, individu yang memiliki tingkat sensation seeking yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin. Kedua, self-esteem yang rendah, individu dengan self esteem yang rendah menilai negative dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Menggunakan telepon genggam akan menciptakan rasa nyaman ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Ketiga, kepribadian ekstrasversi yang tinggi. Keempat, control diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan

kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan telepon genggam.

2) Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stress, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan leisure boredom (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

3) Faktor Sosial

Terdiri dari faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas mandatory behavior dan connected presence yang tinggi. Mandatory behavior mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. Connected presence lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

4) Faktor Eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya.

3 Anak Sekolah

a. Pengertian Anak Sekolah

Anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat yang mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Anak usia sekolah ini merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak. Periode usia sekolah ini menjadi pengalaman inti anak yang dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua dan lainnya. Selain itu usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Diyantini, Yanti, and Lismawati 2015).

b. Pertumbuhan & Perkembangan Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran pertumbuhan dapat diukur secara kuantitatif dan mencakup indikator seperti tinggi badan berat badan ukuran tulang dan pertumbuhan gigi, pola pertumbuhan fisiologis sama untuk semua orang akan tetapi laju pertumbuhan bervariasi pada tahap pertumbuhan dan perkembangan berbeda (Sarayati 2016).

Perkembangan jika dalam bahasa Inggris disebut *development*. Menurut Santrock *development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span*, yang artinya perkembangan adalah perubahan pola yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan. Perkembangan berorientasi pada proses mental sedangkan pertumbuhan lebih berorientasi pada peningkatan ukuran dan struktur. Jika perkembangan berkaitan dengan hal yang bersifat fungsional, sedangkan pertumbuhan bersifat biologis (Fahyuni 2019)

Beberapa komponen yang termasuk dalam perkembangan yaitu:

1) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan manusia yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan), yaitu semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif juga digunakan dalam psikologi untuk menjelaskan semua aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, ingatan, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan, atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan individu. Selain berkaitan dengan individu juga mempelajari,

memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya (Desmita 2015)

2) perkembangan moral

Anak yang bersikap positif atau menerima nilai-nilai moral, diekspresikan dalam perilaku yang bersimpati dalam berinteraksi dengan nilai dan orang disekitarnya, seperti mau menerima, mendukung, peduli, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Sikap moral yang netral diekspresikan dalam perilaku sikap tidak memihak (mendukung atau menolak) terhadap nilai yang ada di masyarakat (Maharani 2014)

Menurut Sarayati (2016) Perkembangan moral terjadi melalui tiga tahapan utama yaitu :

1) Fase *Preconventional*

Melalui budaya anak belajar baik dan buruk atau benar dan salah sebagai dasar pembentukan nilai-nilai moral. Fase ini terdiri dari tiga fase. Tahap 1 didasarkan pada adanya perasaan egosentris pada anak. Artinya kebaikan adalah yang saya inginkan, perasaan cinta dan kasih sayang membantu untuk memahami kebaikan, dan sebaliknya kurangnya perhatian dan ekspresi kebencian membawa anak-anak pada keadaan berikut: mewaspadaai sesuau itu buruk. Tahap kedua, orientasi hukuman dan ketaatan baik dan buruk sebagai akibat dan tindakan. Pada tahap selanjutnya anak memusatkan perhatian pada motif-motif yang menyenangkan sebagai kebaikan.

2) Fase *Conventional*

Pada titik ini, anak-anak berfokus pada mutualitas hubungan interpersonal dengan kelompok. Mereka sudah mampu bekerja sama dalam kelompok mempelajari dan mengadopsi norma-norma kelompok, bukan norma dalam keluarga mereka. Karena itu sangat penting untuk memiliki contoh sifat yang baik, seperti jujur, setia, dan murah hati, dari teman-temannya dan keluarganya.

3) Fase *Postconventional*

Proses ini terdiri dari dua tahap: orientasi pada hukum dan orientasi pada prinsip etika umum. Pada tahap awal, anak menempatkan nilai budaya, hukum, dan tindakan yang baik yang bermanfaat bagi masyarakat. Mereka melihat kebaikan sebagai sesuatu yang dapat mensejahterakan orang. Ketika mereka dapat melakukan sesuatu yang benar, mereka melihat kebaikan sebagai tingkat moral tertinggi. Anak-anak mungkin terus berperilaku sesuai dengan standar moral yang ada, seperti mematuhi hukum dan aturan masyarakat.

c. **Faktor Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Proses perkembangan pada anak dapat terjadi secara cepat maupun lambat tergantung dari individu atau lingkungannya. Proses tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor perkembangan anak, yaitu :

1) Faktor Genetik/*Hereditas*

Merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Hereditas sendiri dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua. Sejalan dengan itu, faktor genetik dapat diartikan sebagai segala potensi (baik fisik maupun psikis) yang dimiliki individu sejak masa prakelahiran sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen (Latifah 2017)

2) Faktor Lingkungan (*nurture*)

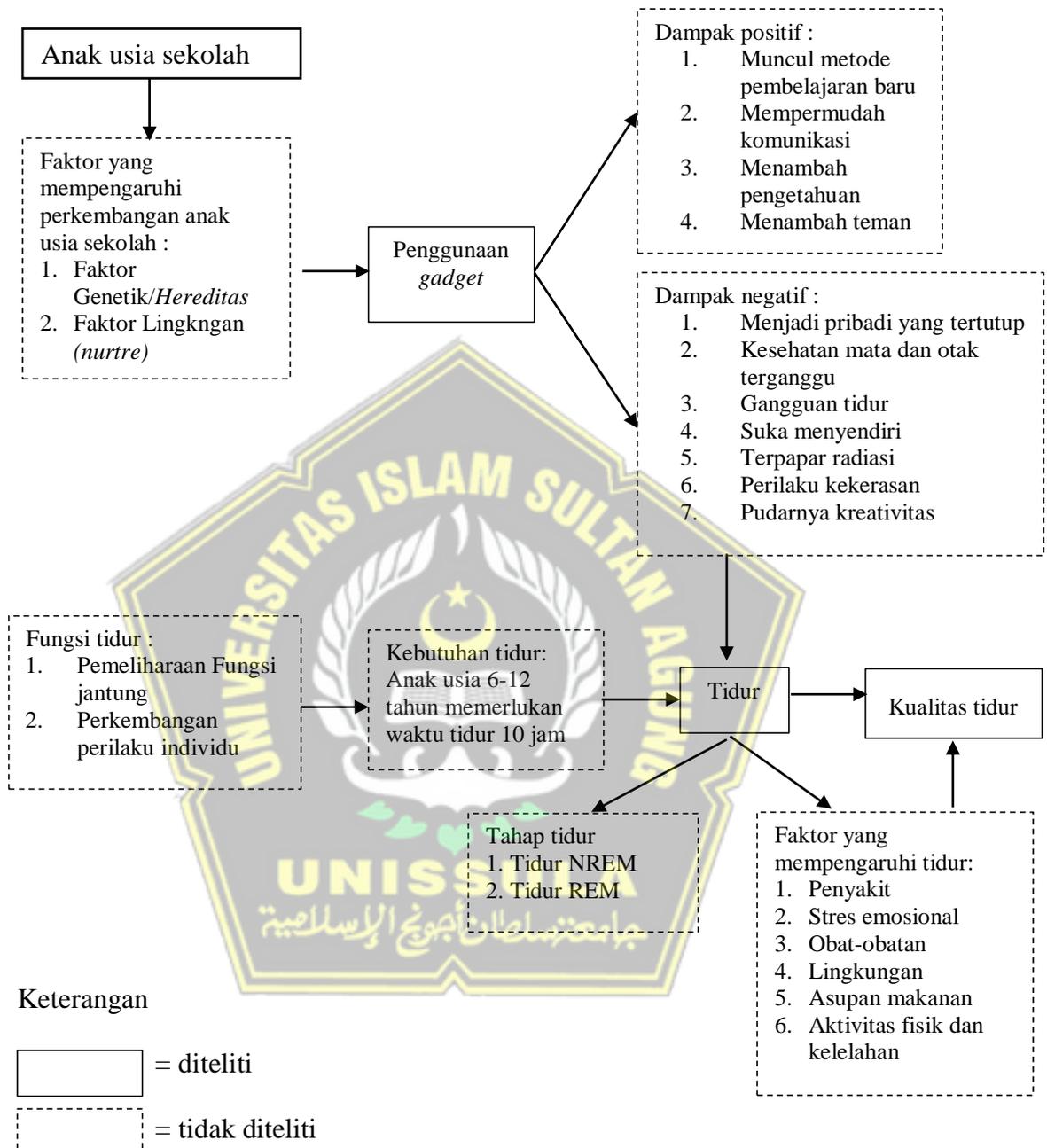
Lingkungan merupakan faktor eksternal yang turut membentuk dan mempengaruhi perkembangan individu (Pangestuti 2013). Faktor lingkungan secara garis besar dibagi menjadi faktor prenatal dan post natal. Lingkungan post natal secara umum dapat di golongkan menjadi lingkungan biologis (ras/suku bangsa, jenis kelamin, umur, gizi, perawatan kesehatan, kepekaan terhadap penyakit, penyakit kronis, fungsi metabolisme, hormon), lingkungan fisik (cuaca, musim, keadaan geografis suatu daerah, sanitasi, keadaan rumah, radiasi), lingkungan psikososial (stimulasi, motivasi belajar, ganjaran atau hukuman, kelompok sebaya, stress, sekolah), dan lingkungan keluarga.

d. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang saat tertidur, dan kualitas tidur yang baik akan membuat segar dan fit saat terbangun. Gangguan keseimbangan fisik dan mental dapat disebabkan oleh tidur yang buruk. Berbagai kebiasaan dan perilaku yang dapat mengganggu kebutuhan tidur anak, seperti menonton televisi saat mau tidur dan menggunakan perangkat elektronik pada anak sebelum tidur. Interaksi sosial dan temperamen individu mempengaruhi kualitas tidur anak, anak sekolah membutuhkan 10 jam tidur setiap hari. (Mubarak et al., 2015b)

Menurut (Diana 2021) menjelaskan bahwa ada hubungan antara perilaku penggunaan gadget dan kualitas tidur anak, yaitu semakin sering penggunaan gadget menunjukkan kualitas tidur yang kurang, dan semakin jarang atau tidak pernah penggunaan gadget menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik. Kebiasaan buruk saat menggunakan perangkat adalah jarak pandang yang sangat dekat antara layar dan mata, yang menyebabkan mata perih karena paparan radiasi penuh dan pencahayaan yang terlalu terang.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber : (Diyantini, Yanti, and Lismawati 2015) (Iswidharmanjaya 2014) (Marheni 2019) (Widodo and Soetomenggolo 2016) (Wahyuningrum 2021)

C. Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah jawaban sementara terhadap perumusan masalah yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan dari suatu dalil maupun ungkapan yang perlu di uji kebenarannya (Sugiyono 20019).

Hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun.

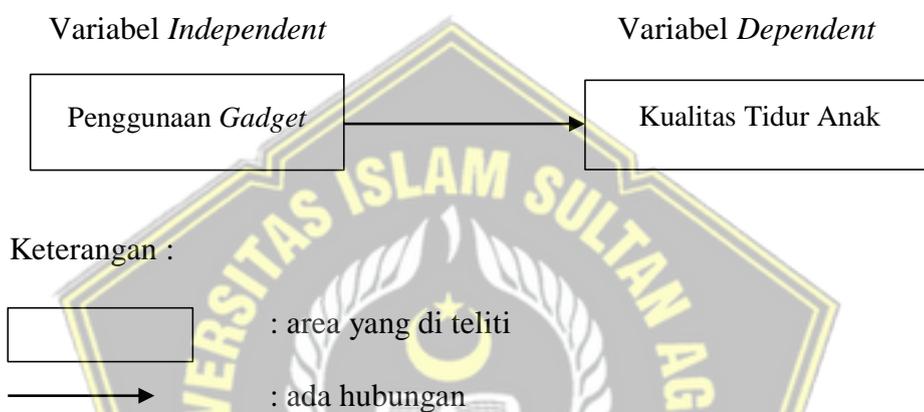


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep berfungsi untuk menunjukkan hubungan antara variabel penelitian dan konsep yang akan diukur dan diamati (Sahir 2021).



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variable independent adalah penyebab perubahan *variable dependent*. Dalam penelitian ini *variable bebasnya* adalah penggunaan gadget.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variable yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel bebas disebut variabel terikat atau variabel *dependent* (Sahir 2021). Variable *dependent* dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur anak.

C. Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif analitik. Yaitu suatu study yang mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan penelitian ini menggunakan *Cross-Sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel dimana variabel *independent* dan *dependent* diidentifikasi dalam satu waktu. Penelitian dengan pendekatan *Cross-Sectional* adalah studi penelitian yang menggunakan data dengan cukup satu kali saja dalam mengumpulkan sampel waktu dan kejadian selama periode waktu tertentu (Sugiyono 20019). Pada kasus ini peneliti mengambil data dari anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang diinginkan peneliti untuk diteliti, populasi tidak terbatas pada objek atau subjek yang sedang dipelajari, tetapi termasuk semua aspek dari objek atau subjek yang akan digunakan untuk membuat kesimpulan (Notoatmodjo 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak yang berjumlah 117 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan objek ataupun subek yang akan diteliti ataupun sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Roflin and Liberty 2021). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling (Sugiyono 20019). Total

sampling merupakan pengambilan sampel dari suatu populasi yang sama. Sampel pada penelitian ini yaitu 117 orang.

Kriteria inklusi dan eksklusi terdiri dari kriteria sampel. Kriteria inklusi adalah kriteria atau karakteristik yang dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo 2018)

Adapun kriteria inklusi sebagai berikut :

- a. Siswa/siswi yang menggunakan gadget kelas 4, 5 & 6
- b. Bersedia menjadi responden dengan mengisi lembar persetujuan.

Sedangkan kriteria eksklusi adalah karakteristik individu populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Adapun kriteria eksklusi sebagai berikut:

- a. Siswa-siswi yang sakit dan berada di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) saat dilakukannya penelitian.
- b. Siswa-siswi yang tidak dapat menyelesaikan kuersioner karena terdapat suatu hal yang *urgent*.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di Mi Raudlatul Wildan Wedung Demak pada November 2024 sampai Januari 2025

F. Definisi Operasional Dan Definisi Istilah

Definisi Operasional merupakan karakteristik yang bisa dilihat atau diukur dari suatu yang telah didefinisikan. Dapat dilihat yang artinya dapat memungkinkan peneliti untuk melakukan tindakan observasi atau melakukan pengukuran dengan cermat terhadap suatu objek atau kejadian yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lainya (Notoatmodjo 2018).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

| Variabel | Definisi Operasional | Instrumen | Hasil ukur | Skala ukur |
|---|---|--|---|------------|
| Independent Penggunaan Gadget | Total waktu anak menggunakan gadget pada anak usia sekolah (laptop, handphone, tablet, ipad) dalam setiap harinya rata-rata dalam 1 bulan terakhir | Instrumen berupa kuesioer dengan 1 pertanyaan | ≤ 1 jam = Baik > 1 jam = Kurang baik | Nomina |
| Dependent Kualitas Tidur | Penilaian terhadap kualitas tidur yang subjektif, masa laten tidur, lama waktu tidur, habitual sleep efficiency, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan pada siang hari pada waktu sebulan lalu. | Angket Kuesioner <i>Pittburgh Sleep Quality Indek (PSQI)</i> memiliki 7 komponen yaitu : 1. Kualitas tidur subjektif 2. latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Aktivitas siang hari | Kategori kualitas tidur 1. Skor 0-7 Gangguan tidur ringan 2. Skor 8-14 Gangguan tidur sedang 3. Skor 15-21 Terdapat gangguan tidur berat | Ordinal |

G. Instrumen Dan Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen

a. Kuersioner A

Kuersioner data demografi responden yang berisi karakteristik nama (inisial), umur, jenis kelamin.

b. Kuersioner Penggunaan Gadget

Instrumen ini menggunakan kuersioner untuk mengukur lama penggunaan gadget, yang telah dilakukan peneliti sebelumnya oleh (Tias Pangestu 2023) kuesioner ini berisi pertanyaan yang di tujukan untuk anak sebagai responden dalam penggunaan gadget seperti laptop, *handphone*, *iphone*, tablet dalam setiap harinya. Kuesioner tersebut hanya berisi 1 pertanyaan dengan cara menuliskan jawaban

1) Tingkat penggunaan gadget dikategorikan menjadi :

- a) Baik : ≤ 1 jam
- b) Kurang baik : > 1 jam

Tabel 3.2. Kisi-kisi Kuesioner Penggunaan Gadget

| Variabel | Indikator | Pertanyaan | Penilaian skor |
|-------------------|------------------------------|------------|--|
| Penggunaan gadget | Lama waktu penggunaan gadget | 1 | ≤ 1 jam = Baik > 1 jam = Kurang baik |

c. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Instrumen kuesioner kualitas tidur ini menggunakan modifikasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Terdiri dari 19 pertanyaan, dibagi menjadi tujuh dimensi: latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, dan kualitas tidur.

Tabel 3.3. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

| Komponen | No Item | Penilaian | |
|--|-----------------|--------------------|---|
| 1. Kualitas tidur secara subyektif | 9 | Sangat baik | 0 |
| | | Cukup baik | 1 |
| | | Cukup buruk | 2 |
| | | Sangat buruk | 3 |
| 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) | 4 | >7 jam | 0 |
| | | 6-7 jam | 1 |
| | | 5-6 jam | 2 |
| | | <5 jam | 3 |
| 3. Latensi tidur | 2 | ≤ 15 menit | 0 |
| | | 16-30 menit | 1 |
| | | 31-60 menit | 2 |
| | | >60 menit | 3 |
| 5a | 5a | Tidak pernah | 0 |
| | | 1x seminggu | 1 |
| | | 2x seminggu | 2 |
| | | $\geq 3x$ seminggu | 3 |
| Skor total komponen 3 | | 0 | 0 |
| | | 1-2 | 1 |
| | | 3-4 | 2 |
| | | 5-6 | 3 |
| 4. Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}} \times 100\%$ | 1,3,4 | $>85\%$ | 0 |
| | | 75-84% | 1 |
| | | 65-74% | 2 |
| | | $<65\%$ | 3 |
| 5. Gangguan tidur | 5b, 5c, 5d, 5e, | Tidak pernah | 0 |

| | | | | |
|----|-----------------------|---------------|----------------|---|
| | 5f, 5g, 5h, 5i, | 1x seminggu | 1 | |
| | 5j | 2x seminggu | 2 | |
| | | ≥ 3x seminggu | 3 | |
| | | 0 | 0 | |
| | Skor total | 1-9 | 1 | |
| | komponen 5 | 10-18 | 2 | |
| | | 19-27 | 3 | |
| 6. | Penggunaan obat tidur | 6 | Tidak Pernah | 0 |
| | | | 1x seminggu | 1 |
| | | | 2 x seminggu | 2 |
| | | | 3 x seminggu | 3 |
| 7. | Disfungsi siang hari | 7 | Tidak pernah | 0 |
| | | | 1x seminggu | 1 |
| | | | 2x seminggu | 2 |
| | | | >3 seminggu | 3 |
| | | 8 | Tidak Antusias | 0 |
| | | | Kecil | 1 |
| | | | Sedang | 2 |
| | | | Besar | 3 |
| | | | 0 | 0 |
| | | | 1-2 | 1 |
| | | | 3-4 | 2 |
| | | | 5-6 | 3 |
| | Skor total | | | |
| | komponen | | | |
| | 7+8 | | | |
| | | | | |
| | Skor Global PSQI | | 0-21 | |

Kuesioner PSQI terdiri atas 19 pertanyaan yang memiliki 3 pertanyaan terbuka, dan 15 pertanyaan dengan jawaban berskala nominal. Pertanyaan 5a – 5i memiliki skala: tidak pernah, 1 x seminggu, 2 x seminggu, dan ≥ 3x seminggu, sedangkan pertanyaan 6 – 9 memiliki skala nominal dengan jenis respon berbeda-beda. Ke-18 item pertanyaan ini mengukur 7 komponen yaitu:

- 1) Kualitas tidur subyektif yang dihitung berdasarkan pertanyaan no 9.
- 2) Latensi tidur yang dihitung berdasarkan penjumlahan skor pertanyaan no 2 dan 5a;
- 3) Durasi tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 4.
- 4) Lama tidur efektif di ranjang yang diukur berdasarkan pertanyaan no 1,3,dan 4.

- 5) Gangguan tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 5b – 5j;
- 6) Penggunaan obat tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan no 6
- 7) Gangguan konsentrasi di waktu siang diukur berdasarkan pertanyaan no 7 dan 8.

8. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan Tindakan yang digunakan untuk memutuskan apakah suatu aplikasi valid (Budiastuti 2022). Item dapat dikatakan valid apabila $r > 0,30$ (Sugiyono 20019).

Kuesioner ini sudah dilakukan uji validitas oleh (Tias Pangestu 2023) Hasil uji validitas penggunaan gadget memiliki nilai korelasi yang sangat signifikan terhadap total skor, dengan nilai korelasi masing-masing 0,879 dan 0,885 serta signifikansi 0,000. Karena nilai r hitung (0,897 dan 0,885) $>$ r tabel (0,3044), item tersebut dinyatakan valid, sehingga instrumen ini mampu mengukur dengan baik dan dianggap instrumen yang valid.

Adapun uji validitas PSQI sudah dilakukan sebelumnya oleh (Iz 2015) Penelitian ini menghasilkan uji konsistensi internal *Cronbach's Alpha* = 0.79, validitas isi 0.89, validitas konstruksi menunjukkan korelasi komponen dengan skor global PSQI yang baik, *known group validity* bermakna ($p < 0.001$) menunjukan Instrumen PSQI terbukti kesahihan dan dapat dianggap sebagai instrumen yang *reliable*.

b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmodjo 2018). Dalam kuesioner *gadget* menunjukkan *Cronbach's alpha* 0,704 dikatakan *reliable* jika $> 0,6$ yang berarti instrumen ini memiliki reabilitas yang baik, sehingga konsisten untuk digunakan. Uji reliabilitas kuesioner PSQI melalui uji *Cronbach's alpha*. Jika nilai *Cronbach's alpha* $> 0,79$ menunjukkan item-item dalam kuesioner saling berkaitan dengan baik dan dapat dianggap sebagai instrumen yang reliabel.

H. Metode Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data, pendekatan pada subjek penelitian harus digunakan. Data utama terdiri dari informasi yang dikumpulkan secara langsung dari responden (Makbul 2021).

1. Peneliti meminta permohonan izin survey pendahuluan dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Selanjutnya Peneliti mengajukan surat penelitian kepada Kepala Sekolah MI Raudlatul Wildan
3. Jika surat sudah di terima maka peneliti meminta data persetujuan penelitian kepada MI Raudlatul Wildan sekaligus mengatur waktu pertemuan dengan responden untuk pengambilan data.

4. Peneliti mengajukan permohonan *ethical clearance* (EC) pada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
5. Peneliti memperkenalkan diri kepada calon responden dan memberikan penjelasan mengenai penelitian.
6. Peneliti Mendapat surat persetujuan *ethical clearance* (EC) dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor 1234/A.1-KEPK/FIK-SA/XI/2024.
7. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 November 2024 di aula sekolah MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.
8. Peneliti Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian dan memberikan lembar persetujuan.
9. Responden setuju untuk dijadikan sampel penelitian, peneliti membagikan lembar persetujuan untuk ditanda tangani.
10. Peneliti membagikan kuersioner kepada responden dibantu oleh oleh asisten pribadi.
11. Selanjutnya responden diminta untuk mengisi kuersioner dengan waktu 60 menit didampingi oleh peneliti dan dapat bertanya kepada peneliti jika mengalami kesulitan. Setelah selesai mengisi, kuersioner diperiksa dan dikumpulkan kepada peneliti.
12. Dilanjutkan pengolahan data.

1. Analisa Data

1. Jenis analisa data

- a. Analisa univariat

Dalam analisis univariat, distribusi dan presentasi masing-masing variabel diperiksa. Dengan membuat table frekuensi untuk setiap variabel yang diteliti, penelitian menggambarkan setiap variabel secara terpisah. Kuesioner data demografi pertama melacak nama responden (inisial), usia, kelas, jenis kelamin.

b. Analisa bivariat

Merupakan dua variabel yang dianggap berkorelasi atau terkait satu sama lain. pada penelitian ini menghubungkan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun. Analisis penelitian ini menggunakan uji *rank spearman* yaitu untuk mencari hubungan atau untuk membuktikan hipotesis korelatif jika variabel *independent* berskala nominal dan *dependentnya* berskala ordinal. Dengan teknik komputerisasi menggunakan SPSS Dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ maka H_0 dan H_1 diterima.

I. Etika Penelitian

Masalah etika yang harus dipertimbangkan dalam penelitian keperawatan adalah yang paling penting karena penelitian keperawatan selalu berhubungan langsung dengan seseorang. Berikut ini adalah masalah etika yang harus dipertimbangkan dalam penelitian keperawatan:

1. *Informed consent* (penjelasan dan persetujuan)

Adalah bagian dari proses penelitian yang digunakan untuk menilai kesediaan partisipan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga anonimitas responden, peneliti hanya akan menggunakan inisial daripada nama lengkap pada lembar pemeriksaan.

3. *Confidentiality* (rahasia)

Peneliti berjanji untuk menjaga informasi responden rahasia. Hasil penelitian hanya akan disampaikan kepada kelompok tertentu sebagai laporan penelitian.

4. *Protection From Discomfort* (Perlindungan rasa nyaman)

Responden berhak memilih untuk melanjutkan atau tidak dalam penelitian dikarenakan suatu hal dan membuat responden tidak nyaman.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Lokasi penelitian dilakukan di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 – Desember 2024 dengan jumlah anak sebanyak 117 orang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner untuk mengetahui penggunaan gadget. Penyajian data dibagi menjadi dua yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari usia dan jenis kelamin. Sedangkan data khusus yang disajikan adalah penggunaan tidur dan kualitas tidur pada anak usia 10-12 tahun di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

B. Analisa Univariat

1. Karakteristik Anak

- a. Karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=117)

| Karakteristik | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 39 | 33.3% |
| Perempuan | 78 | 66.7% |
| Total | 117 | 100% |

Tabel 4.1 menunjukkan dari 117 responden didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 78 (66.7%) responden.

b. Karakteristik anak berdasarkan usia

Tabel 4.2. Distribusi Anak Berdasarkan Usia (n=117)

| Karakteristik | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Usia | | |
| 10 Tahun | 29 | 24.8% |
| 11 Tahun | 55 | 47.0% |
| 12 Tahun | 33 | 28.2% |
| Total | 117 | 100% |

Tabel 4.2 menunjukkan dari 117 responden jumlah anak terbanyak usia 11 tahun sebanyak 55 (47.0%) responden.

2. Variabel Penelitian

a. Karakteristik Penggunaan Gadget

Tabel 4.3. Distribusi Anak Berdasarkan Penggunaan Gadget (n=117)

| Karakteristik | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| Penggunaan Gadget | | |
| Baik | 18 | 15.4 % |
| Kurang Baik | 99 | 84.6% |
| Total | 117 | 100% |

Tabel 4.3 menunjukkan dari 117 responden didapatkan sebagian besar responden menggunakan waktu penggunaan gadget yang kurang baik sebanyak 99 (84,6%) responden.

b. Karakteristik Kualitas Tidur

Tabel 4.4. Distribusi Anak Berdasarkan Kualitas Tidur (n=117)

| Karakteristik | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|----------------|------------|----------------|
| Kualitas Tidur | | |
| Ringan | 10 | 8.5 % |
| Sedang | 8 | 6.8 % |
| Berat | 99 | 84.6 % |
| Total | 117 | 100% |

Tabel 4.4 menunjukkan dari 117 responden sebagian besar memiliki gangguan tidur berat sebanyak 99 orang (84.6%) responden.

C. Analisis Bivariat

1. Analisis Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur

Tabel 4.5. Hasil Analisis Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur (n=117)

| | | Kualitas Tidur | | | Total | P | r |
|-------------------|-------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | Ringan | Sedang | Berat | | | |
| Penggunaan Gadget | baik | 10 | 6 | 2 | 18 | 0,000 | 0,877 |
| | Kurang baik | 0 | 2 | 97 | 99 | | |
| Total | | 10 | 8 | 99 | 117 | | |

Hasil penelitian pada tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa uji statistik menggunakan uji *Spearman rank* didapatkan nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,000 sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan nilai korelasi hubungan (*r*) sangat kuat sebesar 0,877. Arah korelasi positif yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget maka akan semakin tinggi gangguan pada kualitas tidur yang dialami.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Dalam bab ini penelitian akan membahas penelitian dengan judul Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di MI Raudaltul Wildan Wedung Demak.

Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut.

B. Intepretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin diperoleh bahwa mayoritas jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 78 (66.7%). Menurut penelitian (Siregar 2022) menunjukkan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan pria. Wanita memiliki prevalensi lebih tinggi untuk semua gangguan tidur dibandingkan pria (tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit, terbangun di tengah malam atau dini hari, tidak dapat bernapas dengan nyaman, merasa terlalu dingin atau terlalu panas, mengalami mimpi buruk, dan mengalami nyeri).

Pada penelitian (Riona, 2024) menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung memiliki gangguan kualitas tidur yang lebih sering dibandingkan anak laki-laki, mereka lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia akibat tekanan emosional. Sebaliknya, anak laki-laki lebih sering dilaporkan mengalami gangguan tidur yang terkait dengan perilaku, seperti mendengkur atau apnea tidur.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan kualitas tidur antara laki-laki dan perempuan dapat disebabkan oleh faktor fisiologis dan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Haryati 2020), perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan gangguan kecemasan yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mereka. Selain itu, hormon seperti estrogen dan progesteron juga memengaruhi pola tidur perempuan, terutama selama siklus menstruasi atau kehamilan. Sementara itu, laki-laki cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih stabil meskipun durasi tidur mereka lebih pendek dibandingkan perempuan (Mubarak et al., 2015).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami gangguan tidur berat sebanyak 83.3% sementara laki-laki sejumlah 87.2%, hal ini menunjukkan bahwa presentase laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan. Data ini menunjukkan bahwa lebih banyak laki-laki dibanding perempuan yang memiliki kualitas tidur berat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lohitashwa et al. 2015) berkaitan dengan perbedaan jenis kelamin dan kualitas tidur, didapatkan bahwa laki-laki mengalami kualitas tidur yang buruk dibanding perempuan. Anak laki-laki memiliki kecenderungan untuk memulai tidur lebih cepat, mereka tertidur kemudian, memiliki durasi yang lebih pendek dan efisiensi kebiasaan tidur yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pinalosa 2018) yang menemukan bahwa siswa laki-laki lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan perempuan karena faktor aktivitas fisik yang lebih tinggi dan penggunaan teknologi sebelum tidur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, Amalia 2021) menemukan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur pada lansia, dengan nilai $p=0,038$, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kualitas tidur pada kelompok usia tersebut (Fitri, Amalia 2021).

b. Usia

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas jumlah anak usia 11 tahun sebanyak 55 orang (47.0%). Penelitian mengenai pengaruh usia terhadap kualitas tidur pada anak menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, pola dan kualitas tidur anak mengalami perubahan signifikan. Perubahan ini dipengaruhi oleh perkembangan biologis serta faktor eksternal, seperti aktivitas harian dan penggunaan teknologi (Indriani et al. 2022).

Sebuah penelitian menemukan bahwa anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang penggunaannya terbatas. Menurut (Tanjung & Sekartini, 2020) bayi baru lahir (*neonatus*) dapat tidur sebanyak 16-18 jam sehari. Namun, durasi tidur ini berkurang menjadi sekitar 13 jam pada usia enam bulan dan 12 jam pada usia dua tahun. Selain itu, tidur yang bersifat monofasik biasanya terjadi pada usia 3-5 tahun.

Pada usia 11 tahun, anak-anak cenderung berada dalam fase perkembangan di mana kebutuhan tidur mereka masih cukup tinggi. Namun, mereka mulai mengalami pergeseran dalam pola tidur akibat faktor sosial dan sekolah. Sementara itu, anak-anak usia 10 tahun sering kali masih memerlukan tidur yang lebih panjang untuk mendukung

pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sedangkan pada usia 12 tahun, transisi menuju masa remaja mulai memengaruhi durasi dan kualitas tidur mereka, dengan meningkatnya aktivitas sosial dan akademik (Indriani, dkk, 2020).

Perubahan ini menunjukkan bahwa kebutuhan dan pola tidur anak berubah seiring pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Studi yang diterbitkan dalam *Indonesian Journal of Nursing Science* menemukan bahwa sebagian besar anak usia sekolah yang menggunakan gadget memiliki kualitas tidur yang buruk karena penggunaan gadget yang berlebihan sering kali mengganggu waktu tidur anak, terutama ketika digunakan menjelang waktu tidur malam. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, keterlibatan anak dalam kegiatan di gadget, seperti bermain game atau menonton video, dapat meningkatkan kecemasan dan stimulasi mental yang berlebihan, sehingga membuat anak kesulitan untuk tidur. Akibatnya, durasi tidur menjadi lebih pendek, dan anak-anak sering terbangun di malam hari, mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Nurbaity & Naulia 2021).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa usia 10 tahun lebih besar mengalami kualitas tidur berat sebanyak 93.1%, hal ini menunjukkan bahwa presentase usia muda yang mengalami kualitas tidur berat lebih besar dibanding dengan usia yang lebih tua. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia muda memiliki kualitas tidur yang berat.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur anak usia 10 tahun adalah perubahan pola tidur yang terjadi selama masa pertumbuhan. Menurut penelitian Lestari et al. (2020), anak-anak pada usia ini mulai mengalami perubahan ritme sirkadian yang menyebabkan mereka lebih sulit tidur lebih awal, tetapi tetap harus bangun pagi untuk aktivitas sekolah. Akibatnya, mereka mengalami kurang tidur secara kronis yang berdampak pada kualitas tidur mereka. Selain itu, penggunaan gadget sebelum tidur juga menjadi faktor yang signifikan. Cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga menyebabkan anak lebih sulit tidur dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

Selain faktor biologis dan kebiasaan, faktor lingkungan juga memainkan peran penting dalam kualitas tidur anak-anak. Mindayani et al. (2021) mengungkapkan bahwa lingkungan tidur yang tidak mendukung, seperti kebisingan di rumah atau kondisi kamar yang tidak nyaman, dapat menyebabkan anak sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Hal ini diperburuk oleh tekanan akademik dan aktivitas harian yang padat, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada anak, sehingga semakin mengganggu pola tidur mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Simanjuntak 2018) anak memiliki kualitas tidur yang buruk ketika usia sekolah yaitu usia 10-12 tahun. Seseorang yang mempunyai kualitas tidur yang rendah atau buruk pada saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga sering merasa mengantuk. Kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dimana rasa ingin tahu anak yang tinggi untuk melakukan segala sesuatu

yang belum diketahui. Selain faktor sosial, faktor elektronik juga mempengaruhi kualitas tidur anak seperti televisi, computer dan gadget.

Menurut penelitian oleh Lestari et al. (2020) anak usia 10 tahun lebih rentan mengalami gangguan tidur karena mereka belum sepenuhnya mampu mengatur waktu tidur dan membangun kebiasaan tidur yang sehat secara mandiri. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam membangun rutinitas tidur yang teratur, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang kondusif guna meningkatkan kualitas tidur anak.

C. Penggunaan Gadget Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penggunaan gadget pada anak kurang baik yaitu sebanyak 99 orang (84.6%).

Sedangkan menurut (Siregar, 2022) mencatat bahwa sekitar 75% anak-anak dalam kelompok usia dini yang diteliti menggunakan gadget lebih dari 2 jam per hari. Sebagian besar dari mereka (80%) menggunakan gadget untuk bermain game atau menonton video, yang berpotensi mengurangi waktu interaksi sosial dan konsentrasi pada aktivitas lain.

Penelitian lain oleh Wijanarko & Setiawati (2021) menunjukkan bahwa gadget umumnya digunakan anak-anak untuk hiburan, seperti menonton video di platform YouTube dan bermain game online. Penggunaan ini seringkali mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk bermain di luar rumah, yang penting untuk perkembangan fisik dan sosial anak. Selain itu, penelitian ini juga mencatat bahwa sebagian besar orang tua cenderung

membiarkan anak menggunakan gadget untuk mengatasi kebosanan, tanpa batasan waktu yang jelas.

Penggunaan gadget yang tinggi pada anak dapat didefinisikan sebagai frekuensi penggunaan yang berlangsung lebih dari dua jam sehari, baik untuk kegiatan hiburan seperti bermain game atau menonton video, maupun untuk keperluan lainnya seperti belajar atau bersosialisasi melalui media sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur anak, karena paparan cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengurangi produksi melatonin, hormon yang penting untuk mengatur siklus tidur. Efeknya, anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan cenderung mengalami kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, serta terbangun lebih sering pada malam hari. Penurunan kualitas tidur ini berdampak pada konsentrasi, mood, dan kesehatan mental anak (Wijanarko & Setiawati 2021) Penelitian yang dilakukan oleh (Twenge & Campbell 2018) juga menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki waktu layar lebih dari dua jam sehari memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit di depan layar. Selain itu, penelitian oleh (LeBourgeois et al. 2017) menemukan bahwa penggunaan gadget sebelum tidur dapat mengganggu siklus tidur alami, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan masalah tidur pada anak-anak usia sekolah.

D. Kualitas Tidur Pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 117 anak yang menjadi responden, mayoritas memiliki gangguan tidur yang berat sebanyak 99

(84,6%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menjadi masalah utama yang dihadapi sebagian besar anak-anak dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan pada anak. Mayoritas anak mengalami insomnia, sering terjaga beberapa kali saat malam hari, dan terror malam (night terrors) atau mimpi buruk. Pada penelitian (Wahyuningrum, 2021) menunjukkan bahwa penggunaan gadget, terutama sebelum tidur, mengganggu produksi melatonin dan menghambat tidur anak. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak-anak yang menghabiskan waktu terlalu lama di depan layar sebelum tidur. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi pertumbuhan pada anak. Hal ini dikarenakan Sekitar 75% hormon pertumbuhan disintesis pada saat anak tidur, sehingga bila terjadi gangguan tidur pada anak maka hormon pertumbuhan akan terganggu (Zahara, Hartanto, & Adyaksa 2019).

Kualitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget yang berlebihan, serta gangguan fisik atau psikologis seperti stres dan kecemasan. Anak-anak pada usia tersebut mungkin menghadapi kesulitan tidur karena tingginya stimulasi mental dari aktivitas harian, seperti tekanan akademik, penggunaan media sosial, atau ketergantungan pada gadget. Gangguan tidur ini berdampak pada berbagai sektor, terutama sektor kesehatan fisik dan mental anak. Secara fisik, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses pemulihan tubuh, pertumbuhan, dan fungsi sistem

kekebalan tubuh. Secara mental, anak-anak yang kurang tidur lebih rentan terhadap masalah konsentrasi, kecemasan, serta gangguan mood, yang memengaruhi kinerja akademik dan interaksi sosial mereka.

Penelitian oleh (Indriani et al. 2022) menunjukkan bahwa gangguan tidur pada anak dapat meningkatkan risiko gangguan emosional dan perilaku. Selain itu, penelitian oleh (Wijanarko & Setiawati 2021) menyebutkan bahwa anak-anak dengan gangguan tidur yang parah sering kali mengalami penurunan prestasi akademik, karena kualitas tidur yang buruk memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus dan belajar dengan efektif. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan menangani gangguan tidur sejak dini guna mencegah dampak negatif jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak.

Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan di mana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memperbaiki sistem tubuh manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Proses ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stimulus sensorik, audio, dan rangsangan lainnya.

Menurut (Zahara, Hartanto, and Adyaksa 2019) juga menunjukkan adanya prevalensi masalah tidur pada anak. mengungkap bahwa sekitar 75% anak usia sekolah mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang, dengan faktor utama berupa kebiasaan penggunaan gadget sebelum tidur dan pola tidur yang tidak teratur (Suharsono, et. 2020).

Selain itu, penelitian oleh (Lestari & Nugroho 2019) mencatat bahwa anak-anak yang memiliki kualitas tidur buruk, seperti durasi tidur kurang dari 7 jam per malam, cenderung mengalami gangguan konsentrasi dan emosi di sekolah. Sebagian besar gangguan tidur ini berkaitan dengan rutinitas harian yang tidak konsisten dan kurangnya pengawasan terhadap jadwal tidur.

Sehingga gangguan pada pola tidur dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Misalnya, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan emosi, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga pola tidur yang sehat dan konsisten guna mendukung kesejahteraan secara keseluruhan.

E. Hubungan penggunaan gadget terhadap kualitas tidur pada anak

Hasil analisis yang ditunjukkan dalam Tabel 4.5, terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak-anak. Uji statistik menggunakan uji *Spearman* menghasilkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yaitu 0,000, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, dengan nilai korelasi r sebesar 0,877 yang menunjukkan hubungan sangat kuat. Arah korelasi yaitu positif, dimana mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan gadget, semakin tinggi pula gangguan pada kualitas tidur yang dialami anak-anak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Chandra, Tat, and Wawo 2022) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden yang bermain gadget dengan durasi tinggi dan mengalami

kualitas tidur yang buruk berjumlah 97 orang (100%). Berdasarkan uji Chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (pada $\alpha < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara durasi bermain gadget dengan kualitas tidur pada anak-anak usia sekolah kelas V dan VI di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang. Dapat disimpulkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget (baik dari segi frekuensi maupun intensitas), semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh siswa. Jadi penggunaan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur anak-anak. Penelitian tersebut menyatakan bahwa faktor elektronik, seperti gadget, dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang, termasuk anak-anak.

Selain itu, penelitian oleh (Nurbaiti & Resi Putri Naulia 2021) menemukan bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki kualitas tidur yang buruk, yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Penelitian ini menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak dapat dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan gadget terutama menjelang waktu tidur. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur, sehingga mengganggu kemampuan anak untuk tidur nyenyak. Aktivitas fisik juga memengaruhi kualitas tidur, di mana anak yang terlalu aktif sepanjang hari tanpa cukup waktu untuk beristirahat mungkin kesulitan untuk tidur dengan tenang di malam hari.

Penggunaan Gadget, khususnya perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer, sering digunakan oleh anak-anak untuk berbagai keperluan

seperti bermain game, menonton video, atau bersosialisasi melalui media sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama menjelang waktu tidur, dapat menyebabkan peningkatan stimulasi otak yang mengganggu kemampuan anak untuk tidur nyenyak. Paparan cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget dapat mengurangi produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak-anak yang menggunakan gadget secara berlebihan, terutama sebelum tidur, cenderung mengalami kesulitan untuk tidur dan tidur yang lebih ringan (Barus et al. 2023).

Menurut (Syarofi 2019) irama sirkadian sangat peka terhadap cahaya, cahaya yang ada saat tidur akan menghambat dan menurunkan produksi hormon melatonin. Hormon melatonin berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Jadi mereka dengan kecanduan gadget akan selalu menyandingkan gadget didekat mereka bahkan saat sudah tidur. Secara tidak langsung gadget akan menyala setiap saat ada pesan masuk, sehingga tubuh dipaksa untuk terus beraktifitas hingga larut malam dan pancaran cahaya pada layar gadget tersebut akan menghambat mekanisme irama sirkadian, sehingga produksi hormon melatonin dalam tubuh akan terganggu. Apabila produksi hormon melatonin dalam tubuh terganggu maka proses dan kualitas tidur juga akan terganggu, hal tersebut akan menyebabkan gangguan tidur.

Meskipun korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini lemah, hal ini tetap menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki dampak negatif terhadap kualitas tidur. Tidak hanya penggunaan gadget saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti kebiasaan tidur anak, lingkungan tidur,

dan kondisi fisik atau mental, juga dapat berkontribusi terhadap kualitas tidur anak. Oleh karena itu, meskipun hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur anak tergolong lemah, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang pentingnya pengaturan penggunaan gadget yang bijaksana untuk menjaga kualitas tidur anak-anak.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memantau dan membatasi penggunaan gadget pada anak-anak guna memastikan kualitas tidur yang optimal dan mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian hanya terbatas pada anak usia 10-12 tahun saja, sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur secara menyeluruh pada siswa MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

D. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini berdampak pada pengembangan ilmu pengetahuan mengenai Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di MI Raudlatul Wildan Wedung Demak.

2. Profesi

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan para pembaca khususnya perawatan anak untuk mengetahui hubungan antara penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 10-12 Tahun.

3. Masyarakat

Penelitian ini menjadi informasi tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan gadget dan kualitas tidur pada anak kepada masyarakat luas terutama pada mahasiswa keperawatan.



BAB VI

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dipaparkan mengenai hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia 10-12 tahun di Mi Raudlatul Wildan Wedung Demak. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan (66,7%). Sebagian besar responden berusia 11 tahun (47,0%), diikuti usia 12 tahun (28,2%), dan usia 10 tahun (24,8%).
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan gadget yang kurang baik (>1 jam/hari) dengan presentase sebesar (84,6%)
3. Sebagian besar anak (84,6%) mengalami gangguan tidur berat, sedangkan 6,8% memiliki gangguan tidur sedang dan 8,5% memiliki gangguan tidur ringan.
4. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak. Semakin tinggi durasi penggunaan gadget, semakin buruk kualitas tidur anak. Dibuktikan dengan p-value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sangat kuat sebesar 0,877, yang menunjukkan arah hubungan positif.

2. **Saran**

1. **Bagi Siswa**

Siswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan gadget, terutama dengan membatasi penggunaannya sebelum tidur. Pengurangan waktu layar dapat membantu meningkatkan kualitas tidur serta mendukung konsentrasi belajar. Oleh karena itu, disarankan untuk mengatur waktu penggunaan gadget, menghindari layar sebelum tidur, dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih menenangkan seperti membaca buku atau meditasi ringan

2. **Bagi Profesi Keperawatan**

Tenaga keperawatan diharapkan memberikan edukasi kepada keluarga tentang pembatasan penggunaan gadget sebelum tidur, menetapkan jadwal yang disiplin, serta mengganti dengan aktivitas menenangkan seperti mendengarkan murrotal. Peran perawat juga penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua untuk mengontrol kebiasaan anak guna menciptakan pola tidur yang lebih sehat.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini hanya mencakup anak usia 10–12 tahun, sehingga belum mewakili kelompok usia lainnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan usia dan mempertimbangkan faktor lain, seperti kebiasaan tidur dan jenis konten yang dikonsumsi. Metode yang lebih beragam, seperti studi jangka panjang atau wawancara mendalam, juga dapat digunakan agar hasil penelitian lebih komprehensif dan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur anak.

4. **Bagi Orang Tua**

Diharapkan agar orang tua dapat menerapkan aturan yang jelas terkait waktu penggunaan gadget, terutama di malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang kondusif bagi anak. Selain itu, orang tua dapat menggantikan kebiasaan bermain gadget sebelum tidur dengan aktivitas yang lebih menenangkan, seperti membaca buku bersama atau mendengarkan suara murrotal. Dengan pengawasan dan bimbingan yang tepat, diharapkan anak dapat memiliki pola tidur yang lebih sehat dan berkualitas.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Eka. 2019. *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. Serayu publishing.
- Barus, Eva Ranika Br et al. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pola Tidur Pada Anak Sekolah Ranto Peureulak Kab . Aceh Timur The Relationship between Gadget Use and Sleep Patterns in Ranto NSF (National Sleep Foundation) Merilis Annual Sleep in America Poll Pada Tahun 2011 Untuk Me." *JONS : Journal Of Nursing* 1(1): 1–5.
- Budiastuti, Dyah. 2022. "Validitas Dan Reliabilitas Penelitian."
- Buysse, D J. 2003. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry* 18: 498.
- Chandra, Inka Claudya Setia Budi, Florentianus Tat, and Balbina Antonelda M Wawo. 2022. "Pengaruh Durasi Bermain Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa)." *CHMK Health Journal* 6(1): 393–99.
- Chusna, Puji Asmaul. 2017. "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak." *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan* 17(2): 315–30.
- Delima, Rosa, Nevi Kurnia Arianti, and Brasmati Pramudyawardani. 2015. "Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun." *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi* 1(1).
- Desmita, D. 2015. "Psikologi Perkembangan, Cet." Ke-9. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devi, Ni Ketut Apriliani, and Mochamad Heri. 2021. "Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Anak: Literature Review." *Jurnal Online Keperawatan Indonesia* 4(1): 7–16.
- Dharma, Yokie Prasetya, Sijono Sijono, and Yudita Susanti. 2018. "Peran Orang Tua Mengontrol Perilaku Anak Dalam Penggunaan Gadget." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa* 1(2): 113–21.
- Diana, Iklin Mawar. 2021. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia 10-12 Tahun."
- Diyantini, Ni Kadek, NLPE Yanti, and Sagung Mirah Lismawati. 2015. "Hubungan Karakteristik Dan Kepribadian Anak Dengan Kejadian Bullying

- Pada Siswa Kelas v Di SD 'x' Di Kabupaten Badung.” *COPING Ners Journal* 3(3): 93–99.
- Fahyuni, Eni Fariyatul. 2019. “Buku Ajar Psikologi Perkembangan.” *Umsida Press*: 1–124.
- Fitri, Lailatul, Riski Amalia, and Juanita Juanita. 2021. “Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 5(4).
- Gabriella, Maria, Maria Lousiana, and Anna Rejeki Simbolon. 2023. “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kelainan Refraksi Dengan Kelelahan Mata Selama Pembelajaran Daring Di SD Strada Bhakti Wiyata I.” *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*.
- Haryati. 2020. “Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students.” *Jurnal Surya Medika (JSM)* 5(2): 22–33.
- Haryono, Adelina et al. 2016. “Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama.” *Sari Pediatri* 11(3): 149–54.
- Hidayat, Aziz Alimul, and Musrifatul Uliyah. 2015. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Huda, N. 2016. “100 Fakta Seputar Tidur Yang Perlu Anda Tahu.” *Jakarta: PT Elex Media Komputindo*.
- Indriani, Ninis, Ukhtul Izzah, Ni Made, and Dwi Mega. 2022. “Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Dengan Riwayat Penggunaan Smartphone.” 4(1): 148–54.
- Iswidharmanjaya, Derry. 2014. 1 *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Factor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*. Bisakimia.
- Iz, Alim. 2015. “Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia= Test Validity and Reliability of the Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version.” *Universitas Indonesia* 1(1): 135.
- Kemenkes. 2020. “Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh.” <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>.
- Latifah, Umi. 2017. “Aspek Perkembangan Pada Anak Sekolah Dasar: Masalah Dan Perkembangannya.” *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*

1(2): 185–96.

LeBourgeois, Monique K. et al. 2017. “Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence.” *Pediatrics* 140(November): S92–96.

Lestari, Yofita Indah, and Purwo Setiyo Nugroho. 2019. “Hubungan Tingkat Ekonomi Dan Jenis Pekerjaan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019.” *Borneo Student Research*: 269–73.

Lohitashwa, Renu et al. 2015. “Effect of Stress on Sleep Quality in Young Adult Medical Students: A Cross Sectional Study.” *Int J Res Med Sci* 3(12): 3519–23.

Maharani, Laila. 2014. “Perkembangan Moral Pada Anak.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 1(2): 93–98.

Makbul, M. 2021. “Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian.”

Marheni, Dwi. 2019. “Pengaruh Hipnotis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang.”

Mawitjere, Omega T, Franly Onibala, and Yudi A Ismanto. 2017. “Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan.” *Jurnal Keperawatan* 5(1).

Mubarak, Wahit Iqbal, Lilis Indrawati, and Joko Susanto. 2015. “Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.” *Jakarta: Salemba Medika*.

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=104598>.

Novitasari, Nurul. 2019. “Strategi Pendampingan Orang Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak.” *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education* 3(2): 167–88.

Nurbaity, Indah Lestari, and Muhamad Ridlo Resi Putri Naulia. 2021. “Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Dalam Penggunaan Gadget.” *Indonesian Journal of Nursing Scientific* 1(1): 28–35.

Pangastuti, Ratna. 2017. “Fenomena Gadget Dan Perkembangan Sosial Bagi Anak Usia Dini.” *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education* 2(2): 165–74.

Pangestuti, Retno. 2013. “Psikologi Perkembangan Anak.” *Surakarta: Amelia Com*.

Pinalosa, Luis, Maria Silvana Dhawo, and Sapariah Anggraini. 2018. “Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI Sma Negeri Dengan

- Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI Sma Swasta.” *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)* 3(2): 1–17.
- Pramuna, Fazriane Nur. 2018. “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Usia 5-6 Tahun Di Kelurahan Duren Seribu.”
- Przybylski, Andrew K. 2019. “Digital Screen Time and Pediatric Sleep: Evidence from a Preregistered Cohort Study.” *The Journal of pediatrics* 205: 218–23.
- Purbasari, Tri Ayu Putri. 2016. “Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan.”
- Riona, Sari. 2024. “Gangguan Tidur Pada Anak Dengan Epilepsi Dan Faktor Yang Memengaruhi.” *Sari Pediatri* 19(1): 7.
- Roflin, Eddy, and Iche Andriyani Liberty. 2021. *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Penerbit NEM.
- Sahir, Syafrida Hafni. 2021. “Metodologi Penelitian.”
- Saifullah, M O H. 2018. “Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan.”
- Sarayati, Safirah. 2016. “Analisis Faktor Perilaku Seksual Pada Anak Sd Di Sdn Dukuh Kupang Ii–489 Kecamatan Dukuh Pakis Kelurahan Dukuh Kupang Surabaya.”
- Sary. 2024. “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kemampuan Mengingat Pada Anak Usia Dini (4-6 TAHUN) DI TK PGRI SEMPOLAN KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER: Correlation between Duration of Gadget Use and Memory Ability in Early Childhood (4-6 Years) in PGRI Sempolan.” *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(1): 101–16.
- Simanjuntak, Jelita Hotma Asy. 2018. “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Terjadinya Wasting Pada Anak Usia Sekolah.”
- Siregar, Irma Suryani. 2022. “Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Pada Anak Usia Dini Desa Siolip.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak usia Dini* 2(1): 140–53.
- Sugiyono, 2019. 20019. *Prof_dr_sugiyono_metode_penelitian_kuant.Pdf*. Bandng: Alfabeta.
- Suharsono, et., al. 2020. “Definisi Kualitas Tidur.” *Politeknik Kesehatan Denpasar* 1(69): 1–5.
- Syarofi, Zuhairoh Naily. 2019. “HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET TERHADAP POLA TIDUR PADA ANAK SEKOLAH DI UPT SDN

GADINGREJO II PASURUAN.” *Perpustakaan Universitas Airlangga*: 1–8.

- Teti Dacosta Corbafo, Fernando. 2018. “Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di SD Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang.”
- Tias Pangestu, Anggun. 2023. “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Anak Usia (3-5 Tahun) DI PAUD WILAYAH DESA PATALAN KECAMATAN KENDAL KABUPATEN NGAWI.”
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. 2018. “Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study.” *Preventive Medicine Reports* 12(September): 271–83.
- Wahyuningrum, Eka. 2021. “Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah.” *Jurnal Keperawatan* 13(3): 699–708.
- Widodo, Dwi Putro, and Taslim S Soetomenggolo. 2016. “Perkembangan Normal Tidur Pada Anak Dan Kelainannya.” *Sari Pediatri* 2(3): 139–45.
- Wijanarko, I R Jarot, and Ir Esther Setiawati. 2016. *Pengaruh Gadget Dan Perilaku Terhadap Kemampuan Anak*. Happy Holy Kids.
- Wijayanti, AJeng Tyas. 2017. “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Perawat Kelas III Di RSUD Dr. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2017.”
- Wulansari, Nyi Mas Diane. 2017. *Didiklah Anak Sesuai Zamanannya: Mengoptimalkan Potensi Anak Di Era Digital*. Visimedia.
- Zahara, D. S. (Dini), F. (Fitri) Hartanto, and G. (Gana) Adyaksa. 2019. “Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Pertumbuhan Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Kota Semarang.” *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 2(1): 109498.