

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR ANAK SEKOLAH DASAR DI MI NAHDLATUL ULAMA KALIPARE

Angelia Dwi Anjani¹, Nining Loura Sari²

angeliadwianjani07@gmail.com¹, niningsari909@gmail.com²

STIKes Maharani

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan gadget pada anak usia sekolah mengalami peningkatan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan anak, khususnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kondisi fisik, dan aktivitas sehari-hari anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional pendekatan cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 76 siswa yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner durasi penggunaan gadget dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dengan analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori sangat lama (27,8%), dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (72,2%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0,030$ dengan koefisien korelasi $r = -0,250$, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, maka kualitas tidur anak sekolah cenderung semakin buruk. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam pemberian edukasi kepada siswa dan orang tua mengenai pembatasan penggunaan gadget pada anak agar kualitas tidur tetap terjaga serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Kata Kunci: Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur, Anak Sekolah Dasar.

ABSTRACT

The development of digital technology has caused the use of gadgets in school-age children to increase. Excessive use of gadgets can have a negative impact on children's health, especially sleep quality. Poor sleep quality can affect a child's learning concentration, physical condition, and daily activities. This study aims to determine the relationship between the duration of gadget use and the sleep quality of elementary school children at MI Nahdlatul Ulama Kalipare. This study uses a quantitative method with a correlational design cross-sectional approach. The number of respondents was 76 students who were selected using the total sampling technique. The instruments used were a questionnaire on the duration of gadget use and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), with data analysis using the Spearman Rank test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that some respondents had a very long duration of use of gadgets in the category (27.8%), and most of the respondents had poor sleep quality (72.2%). The results of the Spearman Rank test were obtained with a value of $p = 0.030$ with a correlation coefficient $r = -0.250$, which shows that there is a significant relationship between the duration of use of gadgets and the sleep quality of elementary school children. This study shows that the longer the duration of using gadgets, the worse the sleep quality of school children tends to be. This research is expected to be the basis for providing education to students and parents regarding restrictions on the use of gadgets in children so that sleep quality is maintained and supports optimal growth and development.

Keywords: Duration of Gadget Use, Sleep Quality, Elementary School Children.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah mengubah cara hidup masyarakat modern secara signifikan, termasuk pada pola aktivitas anak usia sekolah. Saat ini, anak-anak semakin mudah mengakses berbagai perangkat elektronik seperti gadget, termasuk (tablet, komputer, dan televisi). gadget sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari sejak kecil. Bukan hanya untuk hiburan saja, tetapi juga digunakan dalam belajar dan berkomunikasi. gadget adalah salah satu teknologi yang paling maju di Indonesia. Barang canggih ini dilengkapi dengan bermacam-macam aplikasi yang menyediakan berbagai informasi dan merupakan bentuk dari kecanggihan teknologi. Pengguna gadget bukan hanya dari kalangan pekerja, tetapi hampir semua kalangan termasuk anak-anak (Suryani, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), lebih 25% anak-anak di seluruh dunia telah menggunakan Gadget sebelum menginjak usia 8 tahun, jumlah pengguna gadget sebanyak 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan gadget, di antaranya yaitu 77,5% anak laki-laki, dan 22,5% anak perempuan yang menggunakan waktu untuk bermain gadget 2-5 jam per hari. Para ahli menyarankan waktu maksimal anak mengakses gadget adalah 1-2 jam per hari (Naabawati, 2023 dalam Triono et al., 2025).

Tingkat penggunaan media digital, seperti gadget internet, di Indonesia secara umum juga sangat tinggi, menurut data Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66% pada 2025 atau menembus 229.428.417 jiwa dari total populasi yang sebesar 284.438.900 jiwa. Data ini menunjukkan bahwa sekitar 79,73% dari anak-anak di bawah usia 13 tahun merupakan pengguna media digital yang memiliki akses internet. Berdasarkan penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet paling banyak per wilayah adalah Pulau Jawa sebesar 58%, Sumatera 20,51%, Bali 58,14%, Kalimantan 6,05%, Sulawesi 6,46%, Maluku dan Papua 3,71%.

Anak usia sekolah cenderung menggunakan gadget 4 hingga 5 kali lebih sering dari waktu yang dianjurkan. Ditemukan bahwa anak mulai menggunakan gadget sejak usia sangat dini. Perilaku anak saat menggunakan gadget dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif. Anak usia sekolah yaitu pada rentang usia 10-12 tahun yang mengalami kecanduan bermain gadget berisiko menghadapi masalah kesehatan salah satunya adalah penurunan kualitas tidur (Mutia et al., 2025). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi setiap individu. Tidur pada anak merupakan fenomena yang universal dan sangat penting untuk kesehatan anak. Kelompok usia anak tergolong rentan mengalami gangguan kualitas tidur, terutama akibat durasi tidur yang tidak cukup. Tidur mempunyai peran yang penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh mulai dari aspek fisik, emosional, serta kemampuan kognitif yang optimal (Sari et al., 2025).

Menurut Mutia et al. (2025), pada anak usia sekolah dasar, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup diperlukan durasi sekitar 9 hingga 11 jam setiap harinya agar fungsi fisiologis tubuh dan kemampuan belajar dapat berjalan dengan baik. Kualitas tidur yang teratur dan berkualitas dapat memberikan dampak yang positif terhadap kondisi kesehatan. Kualitas tidur yang baik pada anak ditandai dengan tidur yang terlelap dan badan yang segar setelah bangun dari tidur. Kekurangan tidur atau durasi tidur yang kurang menjadi salah satu bentuk gangguan tidur yang sering dialami anak sekolah. Selain itu, gangguan tidur yang umum terjadi pada anak usia sekolah adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur sepanjang malam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penelitian yang telah peneliti lakukan di MI Nahdlatul Ulama Kalipare Jl. Jenderal Sudirman, Desa Kalipare, Kecamatan Kalipare, Kabupaten Malang pada tanggal 09 Februari 2025, diperoleh data dari hasil wawancara terhadap 15 siswa kelas IV terkait durasi penggunaan gadget yaitu sebanyak 4 anak kurang dari 2 jam per hari, 5 anak lebih dari 2 jam per hari, juga ada 4 anak 4 jam per hari yang digunakan

untuk bermain TikTok, bahkan ada 2 anak yang sampai 5-6 jam per hari karena bermain game. Sedangkan dari 15 siswa tersebut sebanyak 11 anak mengalami kualitas tidur kurang baik, seperti gelisah, kesulitan memulai tidur dan terbangun pada malam hari. Sementara itu hanya ada 4 anak yang memiliki kualitas tidur baik. Mereka mengatakan sering tertidur larut karena asyik bermain gadget. Mereka mengaku menjadi kurang berkonsentrasi saat pembelajaran di sekolah karena mengantuk. Mengantuk pada saat pembelajaran menyebabkan anak kurang fokus dalam menerima materi yang disampaikan, maka akan berpotensi memengaruhi penurunan hasil belajar dan prestasi akademik. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gadget dalam durasi yang relatif lama dan melebihi batas waktu penggunaan yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar. Penggunaan gadget terlalu lama memberikan dampak negatif terhadap kualitas tidur anak, sehingga menjadi masalah yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan pada anak dan menjadi dasar dalam pemberian edukasi dengan cara memberikan penyuluhan pada siswa tentang pentingnya membatasi durasi penggunaan gadget yang terlalu lama. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Durasi Penggunaan gadget dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional dan jenis pendekatan cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget (variabel independent), dan kualitas tidur (variabel dependen) yang diambil dengan satu waktu pengambilan data. Penelitian kuantitatif didukung dengan melakukan pengisian kuesioner dari beberapa responden, tujuannya menggali gagasan lebih dalam sehingga dapat mempertajam informasi yang diterima (Sahir, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner terhadap responden pada 27 April 2026 dan setelah diolah, maka peneliti akan membahas mengenai hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare.

1. Durasi Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas, diketahui bahwa dari total 76 responden siswa, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 40 responden (52,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 36 (47,4%). Ditinjau dari karakteristik usia, Sebagian besar responden berada pada rentang usia 11 tahun sebanyak 42 (55,3%), sedangkan usia 12 tahun sebanyak 13 (17,1%). Hasil penelitian diketahui bahwa dari total 76 responden anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare, hampir setengah responden memiliki durasi penggunaan gadget sangat lama yaitu sebanyak 36 responden (47,4%). Selain itu, responden dengan durasi penggunaan gadget lama sebanyak 28 responden (36,8%), durasi sedang sebanyak 12 responden (15,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama setiap harinya.

Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari anak sekolah dasar untuk hiburan, bermain game, dan menonton video. Tingginya penggunaan gadget pada anak usia sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses teknologi, kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh lingkungan pertemanan, serta kebiasaan anak dalam memanfaatkan waktu luang dengan bermain gadget.

Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan anak lebih mudah terpapar penggunaan gadget sejak usia dini.

Secara teori, anak-anak usia sekolah dasar dalam tahap perkembangan di mana mereka memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar dan biasanya lebih tertarik pada media yang dapat memberikan hiburan. Penggunaan gadget secara berlebihan pada anak bisa dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri mereka sendiri atau faktor dari luar, seperti lingkungan sekitar (Kurniawati, 2020). Faktor internal mencakup rasa ingin tahu, kebiasaan, serta ketertarikan anak-anak terhadap game online atau media digital, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, pengawasan orang tua, dan pengaruh teman sebaya (Asiah et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutia et al., (2025) yang menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah lebih sering menggunakan gadget, yaitu sebanyak 4 hingga 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan waktu yang dianjurkan. Menggunakan gadget terlalu banyak dapat membuat anak menjadi ketergantungan pada perangkat tersebut, sehingga mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari, seperti waktu istirahat dan kualitas tidurnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang banyak oleh anak sekolah dasar terkait dengan perubahan pola tidur serta aktivitas belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa waktu penggunaan gadget yang lama pada anak belum dapat mengatur sendiri penggunaan gadget. Anak cenderung menggunakan gadget sebagai sarana hiburan utama, sehingga menghabiskan waktu yang cukup lama untuk bermain gadget dibandingkan dengan melakukan kegiatan lainnya. Selain itu, kurangnya batasan waktu penggunaan gadget yang diberikan oleh orang tua juga memengaruhi anak untuk menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lebih lama (Hidayatuladkia et al., 2021).

Peneliti berpendapat bahwa penggunaan gadget dalam waktu yang terlalu lama dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Anak-anak yang terlalu lama memakai gadget cenderung mengurangi aktivitas fisik, sering tidur terlalu larut malam, mengalami kelelahan mata, serta berisiko mengalami gangguan konsentrasi saat belajar. Cahaya dari perangkat elektronik dapat menghambat hormon melatonin yang membantu mengatur jam tidur, sehingga anak sulit untuk tidur dan kualitas tidurnya menjadi lebih buruk. Tingginya durasi penggunaan gadget pada anak sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah karena dapat berdampak terhadap perkembangan anak dalam jangka panjang. Jika penggunaan gadget tidak dikelola secara tepat, dapat mengarah pada ketergantungan, sehingga mengganggu kegiatan belajar (R. K. Dewi & Agustina, 2024).

Menurut pendapat peneliti, lamanya waktu yang dihabiskan anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare dalam menggunakan gadget menunjukkan bahwa gadget sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kondisi ini dipengaruhi tidak hanya oleh kemajuan teknologi yang sangat cepat, tetapi juga oleh cara anak beraktivitas yang kini lebih banyak dilakukan secara digital. Anak-anak yang masih di sekolah dasar biasanya menggunakan gadget untuk berbagai hal, seperti bermain game, menonton video, dan bermedia sosial. Peneliti berpendapat bahwa jika anak menggunakan gadget terlalu lama, mereka dapat kehilangan dalam mengontrol waktu. Akibatnya, tanpa disadari mereka dapat menggunakan gadget lebih lama dari yang seharusnya. Selain itu, kurangnya perhatian dari orang tua juga menjadi salah satu alasan yang membuat kemungkinan anak menggunakan gadget terlalu banyak semakin tinggi. Keadaan itu dapat mengurangi waktu anak untuk beraktivitas fisik, belajar, dan berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya.

Penggunaan gadget yang lama pada anak-anak sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan kebiasaan sehari-hari yang terbentuk di rumah. Saat ini, banyak orang tua yang memberikan gadget kepada anak-anak mereka sebagai cara untuk menghibur agar anak-anak menjadi lebih tenang dan tidak mengganggu kegiatan orang tua. Kebiasaan itu

secara tidak langsung membuat anak semakin biasa menggunakan gadget dalam waktu yang lama. Peneliti berpendapat bahwa jika penggunaan gadget tidak menggunakan aturan yang tepat, anak-anak akan kesulitan untuk mengerti batas waktu penggunaan yang sehat. Selain itu, dengan adanya akses internet yang mudah dan banyak aplikasi menarik seperti TikTok, YouTube, dan permainan game online, anak-anak merasa betah untuk menggunakan gadget dalam waktu yang lama. Keadaan ini membuat anak-anak lebih suka bermain dengan gadget daripada melakukan kegiatan lain yang lebih berguna. Peneliti berpendapat bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan gadget yang baik.

Peneliti berpendapat bahwa lamanya penggunaan gadget dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital yang semakin mudah diakses oleh semua orang, termasuk anak-anak di sekolah dasar. Gadget sekarang bukan lagi barang mewah, tetapi sudah menjadi kebutuhan sehari-hari yang dipakai hampir sepanjang waktu. Anak-anak sangat ingin tahu, jadi mereka cepat tertarik dengan berbagai fitur dan aplikasi yang ada di gadget. Peneliti berpendapat bahwa situasi ini membuat anak-anak sulit untuk berhenti menggunakan gadget, terutama jika tidak ada kegiatan lain yang lebih menarik di sekitarnya. Selain itu, masa anak-anak di usia sekolah dasar adalah waktu di mana mereka sangat aktif menjelajahi banyak hal baru. Oleh karena itu, penggunaan gadget menjadi salah satu cara yang dianggap menyenangkan oleh anak-anak. Peneliti berpendapat bahwa penggunaan gadget dapat memberikan keuntungan jika digunakan dengan benar, seperti untuk belajar dan mendapatkan informasi. Namun, jika penggunaannya tidak diawasi, itu dapat menyebabkan berbagai efek negatif bagi kesehatan fisik dan mental anak.

Peneliti berpendapat bahwa waktu yang terlalu lama dalam menggunakan gadget dapat mempengaruhi cara hidup anak secara keseluruhan. Anak-anak yang sering menggunakan gadget biasanya menjadi kurang aktif dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring. Keadaan ini dapat membuat anak jadi malas bergerak, cepat lelah, dan mengurangi kemampuan belajar mereka di sekolah. Selain itu, penggunaan gadget yang terlalu lama juga dapat mengurangi waktu anak untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman sebaya, sehingga kemampuan komunikasi anak dapat terganggu. Peneliti berpendapat bahwa jika kebiasaan ini terus dilakukan, itu dapat membuat seseorang jadi tergantung pada gadget. Anak akan merasa tidak senang jika tidak dapat memegang gadget dalam waktu yang lama. Menurut peneliti, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa responden menggunakan gadget dalam waktu yang sangat lama harus menjadi perhatian serius bagi orang tua dan tenaga kesehatan. Penggunaan gadget yang tidak teratur dapat menjadi awal munculnya berbagai masalah kesehatan pada anak, baik dari segi fisik maupun psikologis.

2. Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari total 76 responden anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 61 responden (80,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (19,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar mengalami gangguan kualitas tidur.

Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur anak sekolah dasar masih tergolong kurang baik. Anak yang memiliki kualitas tidur buruk umumnya mengalami kesulitan memulai tidur, tidur larut malam, sering terbangun saat malam hari, serta merasa kurang segar ketika bangun tidur. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya penggunaan gadget dalam waktu yang lama terutama sebelum tidur.

Secara teori, anak yang berada di usia sekolah dasar membutuhkan tidur sekitar 9 hingga 11 jam setiap hari agar tubuh dan otaknya bisa tumbuh dan berkembang dengan baik. Tidur memiliki peran penting dalam proses pemulihan tubuh, meningkatkan fokus saat belajar, serta membantu menjaga keseimbangan emosi anak-anak (Mutia et al., 2025). Anak yang tidur

cukup dan baik cenderung lebih fokus, lebih bersemangat saat belajar, dan lebih sehat secara fisik dibandingkan anak yang tidurnya tidak cukup atau mengalami masalah tidur (Yusman & Suriani, 2024). Kualitas tidur berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia sekolah. Namun, penggunaan gadget semakin meningkat pada usia ini dapat mengganggu waktu istirahat dan menurunkan kualitas tidur (Puspayanti et al., 2026).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutia et al., (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget dalam waktu lama dapat memengaruhi kualitas tidur anak sekolah dasar. Anak yang sering menggunakan gadget sebelum tidur cenderung mengalami gangguan pola tidur karena paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur. Selain itu, penelitian (Sari et al., 2025) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada anak dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, mudah lelah, serta menurunnya prestasi belajar anak di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa banyaknya anak sekolah dasar yang mengalami kualitas tidur buruk dipengaruhi oleh penggunaan gadget secara berlebihan, terutama di malam hari. Anak cenderung memainkan gadget hingga waktu tidur tiba, sehingga membuat jam tidur mereka menjadi lebih sedikit (Kusmayanti, 2026). Selain itu, anak usia sekolah dasar belum mampu mengatur pola tidur secara mandiri, sehingga memerlukan pengawasan dari orang tua. Tidur yang tidak cukup atau buruk dapat memengaruhi kesehatan dan kegiatan anak sehari-hari. Anak yang tidak cukup tidur biasanya merasa mengantuk saat sedang belajar, sulit fokus, dan cepat merasa lelah. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, dan prestasi belajar anak. Lebih lanjut, kondisi tidur yang tidak cukup baik pada anak sekolah dasar harus diperhatikan oleh orang tua dan pihak sekolah, karena tidur merupakan kebutuhan penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kurangnya kualitas tidur tidak hanya memengaruhi kesehatan tubuh, tetapi juga bisa memengaruhi kemampuan anak dalam belajar, berinteraksi dengan orang lain, dan berperilaku sehari-hari.

Menurut pendapat peneliti, kualitas tidur anak-anak di sekolah dasar adalah salah satu hal yang sangat penting dan berpengaruh besar pada kesehatan dan perkembangan mereka. Tidur yang baik dapat mendukung pertumbuhan tubuh, meningkatkan fokus saat belajar, memperbaiki ingatan, dan juga menjaga kestabilan emosi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak responden mengalami masalah tidur yang buruk. Peneliti berpendapat bahwa keadaan ini harus diperhatikan dengan serius karena dapat mempengaruhi aktivitas dan prestasi belajar anak di sekolah. Anak yang tidur dengan buruk biasanya akan merasa mengantuk di siang hari, kesulitan fokus saat belajar, dan lebih cepat merasa lelah serta emosional. Selain itu, tidur yang tidak berkualitas juga dapat membuat sistem imun anak jadi lemah, sehingga mereka lebih gampang sakit. Pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup sangat penting bagi anak-anak di usia sekolah dasar. Ini karena pada usia ini, mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dengan baik.

Peneliti juga berpendapat bahwa kualitas tidur anak dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk faktor fisik, psikologis, dan lingkungan. Salah satu hal yang sangat berpengaruh pada kualitas tidur anak adalah kebiasaan bermain gadget sebelum tidur. Selain itu, bermain game atau menonton video sebelum tidur dapat membuat otak anak tetap bekerja, sehingga anak sulit untuk merasa tenang. Peneliti percaya bahwa situasi ini membuat anak-anak tidur lebih larut dan mengganggu kualitas tidur mereka. Selain itu, lingkungan yang tidak nyaman seperti suara gaduh, cahaya yang terlalu terang, dan pola tidur yang tidak teratur juga dapat memengaruhi kualitas tidur anak. Karena itu, para peneliti percaya bahwa anak-anak perlu memiliki tempat tidur yang nyaman dan kebiasaan tidur yang teratur agar mereka dapat mendapatkan tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang tidak berkualitas pada anak-anak di sekolah dasar tidak dapat dianggap sebagai masalah yang remeh. Banyak orang tua beranggapan bahwa anak tetap sehat

meskipun tidur sampai larut malam. Namun, kurang tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak dalam jangka panjang. Peneliti berpendapat bahwa anak-anak yang tidak cukup tidur lebih mungkin mengalami masalah dalam berkonsentrasi, kehilangan motivasi untuk belajar, dan mengalami perubahan suasana hati yang membuat mereka lebih mudah marah dan lebih sensitif. Selain itu, kurang tidur juga dapat mengganggu kemampuan anak untuk menerima informasi dan menyelesaikan tugas di sekolah. Tidur itu tidak hanya waktu untuk istirahat, tetapi juga merupakan kebutuhan penting bagi tubuh yang membantu mengembalikan energi dan menjaga agar fungsi tubuh anak tetap berjalan dengan baik.

Peneliti berpendapat bahwa anak-anak sekarang lebih sering berada di depan layar gadget daripada beraktivitas fisik atau bermain di luar rumah. Keadaan ini membuat anak menjadi kurang bergerak secara fisik dan menjadi lebih susah merasa ngantuk di malam hari. Selain itu, penggunaan gadget sampai dekat waktu tidur membuat anak-anak kehilangan waktu tidur yang seharusnya mereka gunakan untuk beristirahat. Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan tidur larut malam pada anak dapat menjadi kebiasaan yang tetap jika tidak segera diperbaiki dari awal. Hal ini pasti dapat berdampak pada kesehatan anak dalam jangka panjang, termasuk pertumbuhan fisiknya, perkembangan emosionalnya, dan kemampuan belajarnya di sekolah. Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan sederhana seperti mengurangi waktu penggunaan gadget satu atau dua jam sebelum tidur, membuat kamar menjadi nyaman, dan membiasakan anak untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak. Jika kualitas tidur anak terjaga dengan baik, anak akan menjadi lebih sehat, aktif, dan dapat mengikuti proses belajar dengan maksimal.

3. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank pada Tabel 5.4.1 diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,030$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,250$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa durasi penggunaan gadget memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur anak sekolah dasar. Arah hubungan yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, maka kualitas tidur anak cenderung semakin buruk. Sebaliknya, semakin rendah durasi penggunaan gadget maka kualitas tidur anak cenderung semakin baik. Nilai korelasi sebesar $-0,250$ menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah, sehingga kualitas tidur anak tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan gadget, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti penyakit, stres psikologis, lingkungan, kecemasan, penggunaan obat, serta pengawasan orang tua terhadap penggunaan gadget pada anak. Pada beberapa responden ditemukan bahwa anak tetap memiliki kualitas tidur baik walaupun penggunaan gadget termasuk kategori lama, kemungkinan karena adanya pembatasan penggunaan gadget sebelum tidur dan pendampingan orang tua. Sebaliknya, terdapat juga anak dengan durasi penggunaan gadget sedang tetapi mengalami kualitas tidur buruk yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain.

Secara teoretis, kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, sehingga setelah bangun, tubuh terasa segar dan bugar. Kebutuhan tidur anak dapat terganggu karena beberapa kebiasaan buruk, salah satunya adalah penggunaan gadget sebelum beristirahat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wijanarko & Setiawati, 2016), anak yang menggunakan gadget lebih dari dua jam sehari biasanya memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan anak yang menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lebih singkat.

Penelitian yang dilakukan Sari et al., (2025) menyatakan bahwa penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar memiliki hubungan yang signifikan. Menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan untuk tidur. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung sulit untuk tertidur, biasanya

tidur lebih lambat di malam hari, dan merasa lebih lelah ketika bangun tidur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan pola tidur anak sekolah dasar. Selain itu, penelitian (Mutia et al., 2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan pemenuhan kebutuhan tidur anak sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa penggunaan gadget dalam waktu yang berlebihan dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, terlihat bahwa sebagian besar responden yang menggunakan gadget dalam waktu lama dan sangat lama memiliki kualitas tidur yang buruk. Semakin lama anak menggunakan gadget, semakin tinggi risiko mengalami gangguan kualitas tidur (Chandra et al., 2022). Penggunaan gadget terlalu lama membuat anak menghabiskan waktu lebih lama bermain game, menonton video, atau bermain media sosial, sehingga waktu untuk tidur menjadi semakin sedikit. Selain itu, anak sering kesulitan untuk menghentikan penggunaan gadget, terutama di malam hari, karena mulai terbiasa dengan gadget. Kondisi itu dapat membuat jam tidur anak tidak teratur dan kualitas tidurnya semakin buruk.

Peneliti berpendapat bahwa terdapat beberapa anak yang menggunakan gadget dalam waktu lama, tetapi tetap memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan hanya tergantung pada penggunaan gadget, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti lingkungan tidur yang nyaman, rutinitas tidur yang teratur, kondisi kesehatan anak, tingkat aktivitas fisik, serta peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget sebelum tidur. Anak yang menggunakan gadget dalam durasi sedang, namun memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh stres psikologis, kecemasan, kebiasaan tidur yang tidak teratur, atau faktor lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang sudah dibahas, peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dan kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget adalah salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap kualitas tidur anak usia sekolah dasar. Peneliti berpendapat bahwa anak yang sering menggunakan gadget dalam waktu yang lama biasanya kesulitan mengatur waktu istirahat mereka, karena terlalu terbiasa fokus pada gadget. Anak cenderung lebih suka bermain dengan gadget daripada melakukan kegiatan lain seperti belajar, bermain di luar rumah, atau berinteraksi dengan teman seumurannya.

Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses ke berbagai aplikasi hiburan membuat anak lebih senang menggunakan gadget lebih lama. Oleh karena itu, pengawasan orang tua adalah salah satu hal penting untuk mencegah dampak buruk penggunaan gadget terhadap kualitas tidur anak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare. Semakin lama durasi penggunaan gadget, maka semakin buruk kualitas tidur anak. Pembatasan penggunaan gadget, pengawasan orang tua, serta pembiasaan pola tidur yang sehat menjadi upaya penting dalam meningkatkan kualitas tidur dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar membuktikan bahwa penggunaan gadget yang terlalu banyak dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak, terutama pada kualitas tidurnya. Semakin lama anak menggunakan gadget, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami masalah tidur. Ini dapat berupa kesulitan untuk mulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Peneliti mengatakan bahwa situasi ini terjadi karena menggunakan gadget terlalu lama dapat membuat otak anak tetap aktif, sehingga tubuhnya kesulitan untuk masuk ke fase relaksasi yang diperlukan untuk tidur. Selain itu, cahaya biru yang berasal dari layar gadget dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berfungsi untuk mengatur pola tidur. Akibatnya, anak tidur lebih malam dan kualitas tidurnya menurun.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menjadi salah satu penyebab utama terjadinya masalah tidur pada anak-anak yang masih di sekolah dasar. Anak-anak yang sering menggunakan gadget untuk bermain game online atau menonton video dengan durasi yang lama biasanya mengalami terlalu banyak rangsangan di otak. Hal ini membuat mereka sulit untuk merasa tenang saat akan tidur. Peneliti berpendapat bahwa kegiatan dapat membuat anak lebih terfokus pada gadget daripada kebutuhan istirahat yang mereka miliki. Selain itu, anak-anak sering tidak menyadari bahwa sudah larut malam karena mereka terlalu asyik bermain dengan gadget. Kondisi ini membuat waktu tidur anak jadi lebih sedikit dan kualitas tidurnya juga menurun. Peneliti berpendapat bahwa kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur harus dikurangi karena bisa berdampak besar pada pola tidur anak.

Menurut pendapat peneliti, hubungan yang terlihat dalam penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua dalam mengawasi penggunaan gadget oleh anak-anak. Anak-anak yang masih di sekolah dasar belum dapat mengendalikan diri dengan baik, jadi mereka masih perlu dibimbing dalam mengatur waktu saat menggunakan gadget. Peneliti mengamati bahwa banyak anak menggunakan gadget tanpa ada waktu yang pasti, sehingga mereka menghabiskan waktu yang terlalu banyak dengan gadget setiap hari. Selain itu, kurangnya kegiatan lain seperti bermain di luar, berolahraga, atau membaca buku membuat anak-anak lebih memilih menggunakan gadget sebagai cara utama untuk bersenang-senang. Peneliti berpendapat bahwa jika keadaan ini dibiarkan terus-menerus, maka kualitas tidur anak akan semakin terganggu dan hal ini akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental anak. Anak yang tidak cukup tidur biasanya akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, cepat merasa ngantuk di sekolah, dan lebih susah untuk memahami materi yang diajarkan oleh guru. Peneliti berpendapat bahwa keadaan ini dapat memengaruhi hasil belajar anak dan hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam jangka waktu yang panjang, masalah tidur yang terus-menerus dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena itu, peneliti percaya bahwa mengatur penggunaan gadget sangat penting untuk menjaga kesehatan anak secara keseluruhan agar kualitas tidur anak tetap terjaga, sehingga pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi belajar anak dapat berjalan dengan baik.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, namun peneliti menyadari masih terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu penelitian ini hanya meneliti hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur. Namun, terdapat beberapa faktor lainnya yang dapat memengaruhi kualitas tidur seperti kecemasan, stress psikologis, penyakit, penggunaan obat, dan lingkungan yang tidak diteliti secara mendalam dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai kaitan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare memiliki durasi penggunaan gadget dalam kategori lama dan sangat lama. Tingginya penggunaan gadget pada siswa dipengaruhi oleh kurangnya pembatasan penggunaan gadget dari orang tua, serta ketertarikan anak terhadap media digital sebagai sarana hiburan.
2. Hasil yang didapatkan di MI Nahdlatul Ulama Kalipare sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. siswa yang memiliki kualitas tidur buruk umumnya mengalami kesulitan memulai tidur, tidur lebih larut malam, sering terbangun saat malam hari, serta merasa kurang segar ketika bangun tidur.
3. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,030$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,250$. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar di MI Nahdlatul Ulama Kalipare dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah. Semakin lama durasi penggunaan gadget, maka kualitas tidur anak cenderung semakin buruk. Namun, kualitas tidur anak tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan gadget saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecemasan, stress psikologis, penyakit, penggunaan obat, dan lingkungan.

Saran

1. Bagi Siswa
Siswa diharapkan dapat mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan terutama sebelum waktu tidur, agar kualitas tidur tetap terjaga dan tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah.
2. Bagi Orang Tua
Orang tua dianjurkan untuk lebih memperhatikan penggunaan gadget pada anak, terutama membatasi waktu penggunaan di malam hari sebelum tidur. Selain itu, orang tua dianjurkan untuk membiasakan anak memiliki jadwal tidur yang teratur, menciptakan suasana tidur yang nyaman, agar kualitas tidur anak tetap terjaga dengan baik.
3. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan durasi penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak sekolah dasar, serta menjadi pembelajaran dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang keperawatan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian penelitian mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur anak sekolah dasar, seperti penyakit, kecemasan, stres psikologis, penggunaan obat, dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2018). Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36–46.
- APJII. (2025). [https://doi.org/Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia](https://doi.org/Asosiasi%20Penyelenggara%20Jasa%20Internet%20Indonesia). (2025). Survei internet APJII 2025. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arfiani, F. F. N. (2021). Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri Maguwoharjo 1 Depok Sleman. *Tafhim Al-'Ilmi*, 13(1), 38–57.
- Arikunto, S. (2017). Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program.
- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474.
- Atikah, D. N., Salsa, O., & Yarni, L. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 2(1), 35–42.
- Chandra, I. C. S. B., Tat, F., & Wawo, B. A. M. (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), 393–399.
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., & Mulyani, S. (2023). Pengantar metodologi penelitian. Get Press Indonesia.
- Dewi, R. (2021). Teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara. Deepublish.
- Dewi, R. K., & Agustina, Y. (2024). Efektivitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah Kelas IV Dan V di SD Negeri Pejuang VII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 646–659.
- Diantoro, M. H. F., Anantyo, D. T., & Rahmadi, F. A. (2021). Hubungan durasi paparan media elektronik terhadap pola tidur anak usia 10-13 tahun. *Sari Pediatri*, 22(6), 359.
- FLAURA, E. D. E. F. (2022). Hubungan Durasi dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Pola Tidur

- Remaja di Panti Asuhan Kasih Agape Surabaya Selama Pandemi Covid-19. STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Hidayat, A. A. (2021). Cara mudah menghitung besar sampel. Health Books Publishing.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363–372.
- Ilham, I. (2020). Perkembangan emosi dan sosial pada anak usia sekolah dasar. *EL-Muhbib Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 4(2), 162–180.
- Kanti NF, T. (2020). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Remaja Madya.
- Kurniawan, H. (2022). Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian. Deepublish.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 78–84.
- Kusmayanti, E. (2026). Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur dan Perilaku Emosional Anak Usia Sekolah di SD Inpres Tinggimae. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 2(1), 1087–1095.
- Lestari, S. (2024). Hubungan Durasi Bermain Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Anak di SDN 2 Ciamis. *STikes Muhammadiyah Ciamis*.
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). Buku Ajar Hypnocaring. Jakarta: Guepedia, 179–191.
- Mutia, I., Ningsih, N., & Dewi, T. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(4), 6794–6802.
- Nashori, F. (2017). Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia. Universitas Islam Indonesia.
- Nasrudin, J. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku ajar praktis cara membuat penelitian. Pantera Publishing.
- Naulia, R. P., Lestari, N. I., & Ridlo, M. (2021). Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah dalam Penggunaan Gadget di Pancoran Mas, Depok. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 28–35.
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2022). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 31–47. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.48>
- PRATIWI, Y. E. K. A. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial pada Anak Usia Remaja Kelas VIII di SMP Frater Makassar. *STIK Stella Maris*.
- Pudyastuti, R. R. (2023). Penggunaan Gadget Bagi Anak. Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=uBCmEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=kE06WLx0WF&dq=Pudyastuti%2C R. R. \(2023\) Penggunaan Gadget Bagi Anak. Edited by R.P.M. M. Hidayat%2C Miskadi%2C Muhamad Suhardi. Lombok Tengah%3A Penerbit P4I.&lr&pg=PR1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=uBCmEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=kE06WLx0WF&dq=Pudyastuti%2C R. R. (2023) Penggunaan Gadget Bagi Anak. Edited by R.P.M. M. Hidayat%2C Miskadi%2C Muhamad Suhardi. Lombok Tengah%3A Penerbit P4I.&lr&pg=PR1#v=onepage&q&f=false)
- Puspayanti, N. K. A., Laksmi, I. G. A. P. S., & Subhaktiyasa, P. G. (2026). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah di SD Negeri 5 Manistutu. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 10(1), 34–40.
- Ratnasari, C. D., & Hartati, E. (2016). Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Diponegoro Univeresity*.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 1236–1241.
- Rohayati, E. (2019). Keperawatan Dasar I. Lovrinz. <https://doi.org/https://books.google.co.id/books?id=bY8dEAAAQBAJ&lpg=PP1&pg=PP3#v=onepage&q&f=false>
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Saifullah, M. O. H. (2018). Hubungan penggunaan Gadget terhadap pola tidur pada anak sekolah di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Fakultas Keperawatan*.
- Saputri, S., & Apriliyani, I. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 2 Dukuhwaluh. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 7(2), 95–104.
- Sari, D. S. L., Wijayanti, K., & Astuti, I. T. (2025). Hubungan antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak di MI Raudlatul Wildan Wedung. *Journal of Nursing and Health*, 10(2),

155–160.

- Simamora, A. S. M. (2016). Persepsi orangtua terhadap dampak penggunaan Gadget pada anak usia pendidikan dasar.
- Sumargo, B., Budyanra, S., & Kurniawan, R. (2024). Metode dan pengaplikasian teknik sampling. Bumi Aksara.
- Suryani, I. S. (2024). Analisis Pengetahuan Orang Tua tentang Manajemen Penggunaan Gadget pada Anak di Kelurahan “S.” *Journal of Pharmacopolium*, 7(1).
- Susanti, A. D., Hasyim, A., & Nurmalisa, Y. (2018). Pengaruh Pemanfaatan Gadget Dalam Aktivitas Belajar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ppkn. *JURNAL KULTUR DEMOKRASI (JKD)*, 5(10).
- Triono, T., Parmin, S., Afdhal, F., & Safitri, S. W. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 8(1), 224–233.
- Wijanarko, J., & Setiawati, I. E. (2016). Parenting era digital pengaruh gadget dan perilaku terhadap kemampuan anak. *Keluarga Indonesia Bahagia*.
- Wulandari, S. S., Lannasari, L., & Sarwili, I. (2025). Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Pola Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina Ciawi Kota Bogor: The Use of Gadgets and Its Association with Sleep Patterns among Elementary School Children at Madrasah Ibtidaiyah Fathan Mubina, Ciawi, Bogor City. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(3), 98–106.
- Yannuansa, N., Mutrofin, A., Samudra, A., Ramadhani, R., & Kurniadi, H. (2020). Pengaruh gadget pada anak-anak. Jawa Timur: LPPM Unhasy Tebuireng Jombang.
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Journal Central Publisher*, 2(6), 2176–2182.
- Zakiah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.